كل شيء عن الزواج والحمل والولادة

عادل فهمي

دار الغد الجديد

كُلُّ شَيءٍ عَن
الزَّوَاجِ وَالحَمْلِ وَالوِلَادَة

٢٥٤١
ف ٤ ك

... المرأة للدراسات و...
تليفون: ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم: (٧١)

إعداد
عادل فهمى

دار الغد الجديد

جميع الحقوق محفوظة
جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لـ

دار الغد الجديد

القاهرة - المنصورة

EXCLUSIVE RIGHTS
BY
DAR AL-GHAD AL-GADEED
EGYPT - AL-MANSOURA

الطبعة الأولى
١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

دار الغد الجديد

القاهرة: ١٢ ش درب الاتراك خلف الجامع الأزهر
المنصورة: ش عبد السلام عارف أمام جامعة الأزهر

ت وفاكس: 2254224 - 050 - 002
صندوق بريد: 35111

EMAIL: DAR-ALGHAD@YAHOO.COM

رقم الإيداع: ١٧٨٧٣ / ٢٠٠٥

الترقيم الدولى: .I.S.B.N

977-372-093-4

بسم الله الرحمن الرحيم

زواج الأقارب : ما هى مميزاته وما هي عيوبه؟

أصبح من الثابت علميا أن زواج الأقارب يهيئ الفرصة لتوارث الصفات المرضية التى تنتقل بالجينات المنتجة . بمعنى أن الصفة المرضية المتنحية لا تصبح كذلك عندما تكون هناك فرصة لانتقالها أو توارثها . . وهذه الفرصة تتحقق عندما يكون الزوج والزوجة أقارب .

وكلنا سمعنا عن مثل هذه الصفات المرضية التى يساعد على انتقالها زواج الأقارب مثل حالات الصمم الوراثى وضعف الإبصار الوراثى وأمراض خلل التمثيل الغذائى التى قد تؤدى إلى التخلف العقلى للأطفال أو الوفيات من المواليد .

ليس معنى ما سبق أن نمنع زواج الأقارب نهائيًا ، خاصة إذا توافرت الألفة والمحبة بين الاثنين ، لكنه يجب أن نتوخى الحذر ، بمعنى إذا كانت إحدى العائلات تعرف أن لدى بعض أفرادها أحد الأمراض الوراثية التى تنتقل بواسطة الجينات المتنحية فيجب على هذه العائلة أن تقبل على أحد مراكز الأمراض الوراثية للاستشارة وأخذ الرأى قبل الشروع فى زواج أحد أبنائها من قريب أو قريبة منعًا لسوء العواقب، كما يقول المثل الشعبى كذلك ، قبلَ أن تقع الفأس فى الرأس » .

فمثلاً إذا عرفت عائلة من أن لدى كثير من أطفالها التخلف العقلى بسبب تواجد الجينات المرضية فى العائلة وأن احتمال تكرار حدوث المرض مرتفع للغاية (أى أكثر من ١٠٪) ، فإن على هذه الأسرة بعد معرفة الحقائق العلمية أن تقرر ماذا تفعل لما فيه مصلحتها ومصلحة المجتمع أيضًا . . .

* * *

الفحص الطبى قبل الزواج .. هل له أهمية ؟!

الدول المتقدمة حضاريا لا يحدث زواج فيها إلا بعد تقديم شهادة طبية تؤكد خلو الطرفين من الأمراض الوراثية ولياقة كل منهما للزواج .

قد يستعد كل من الخطيبين لإتمام إجراءات الزواج ويقول: إنه سيتزوج خطيبته التى يحبها وتبادله حبًا بحب مهما تكن نتيجة الفحص وقد يظهر الفحص عدم توافق فصيلة الدم فيرث الجنين الصفة الموجبة من الأب ويحدث تفاعل بين دم الجنين الموجب ودم الأم السالب فيصاب الجنين بالأنيميا الحادة بسبب تكسير كرات الدم الحمراء وتظهر عليه الصفراء فيحتاج الوليد لتغيير دم فورى.

يشمل الفحص بالنسبة للرجل تاريخ أى مرض تناسلى كالسيلان أو حدوث التهابات أو التهاب النكفية وفحص السائل المنوى والتأكد من نشاط الحيوانات المنوية.

ويشمل الفحص فى المرأة مدى استعدادها للولادة الطبيعية ووجود التهابات أو التصاقات أو غيرها مما يمنع الحمل.

❋ ❋ ❋

أيهما أفضل للزوجين : حجرة نوم واحدة ، أم حجرتين وسريرين منفصلين ؟!

حجرة النوم المشتركة يكون بها - فى أغلب الأمر - سرير واحد عريض بحيث يشترك الزوجان فى الغطاء فينام كل منهما جنبًا إلى جنب مع شريك حياته وللعلم فأنا لا يمكننى أن أشير عليك بأن تنام فى حجرة وزوجتك فى حجرة أخرى أو أن تنام مع زوجتك فى حجرة واحدة أو تنام فى بلد وتترك زوجتك فى بلد آخر ! إنما سوف أوضح لك فوائد ومضار كل طريقة وأترك لك بعد حرية الاختيار .

حجرة النوم المشتركة قد تسبب بعض المشاكل مثل :

أ - قد يشم الزوج رائحة زوجته وقت الدورة الشهرية وهى رائحة غير مقبولة أو مستحبة والرجل دائما يحب أن تكون صورة ملاكه جميلة ولهذا نجد أن المرأة تخفى عن زوجها حفاضات الحيض ولا تغسلهم أو تنشرهم أمامه.

ب - إذا كانت الزوجة أما لرضيع فربما يقلقه الرضيع الذى يبكى وتقوم الزوجة فى منتصف الليل لإرضاعه مما يجعله يبدأ عمله الجديد وهو مرهق متعب الأعصاب.

جـ - قد يكون أحد الزوجين يمتاز بشخيره المرتفع مثل سمفونية مشروخة مما يقض مضجع الشريك الآخر .

أما عن فوائد الحجرة المشتركة فلا شك أن غرفة النوم تمتاز بفرشها المريح وستائرها الجميلة وأضوائها الخافتة التى تشعل جذوة الحب وديكوراتها الجميلة وأرضيتها المفروشة بالسجاجيد كما أن حجرة النوم المشتركة كثيراً ما تكون مكانا مختاراً للزوجين لعقد الصلح بينهما لأنه ما من شريكين فى العالم لم يحدث بينهما خلاف فى الرأى أو نزاع أو تصرف يضايق الطرف الآخر فلا يجب أن تكون المناقشة أمام الأولاد إنما فى مخدعهم المشترك ، أما إذا كان كل منهم يقيم فى حجرة مستقلة وحدث سوء تفاهم فإن كل شريك سوف تسيطر عليه الأفكار السوداء عن الشريك الثانى وربما يستسلم لهواجسه التى ربما تزيد النار اشتعالاً .

ما هى العوامل النفسية التى تلعب دوراً فى العملية الجنسية ؟

يمكن إيجاز تلك العوامل فى الآتى :

١ ـ مشاركة الزوجة لزوجها أو العكس فى الأفراح أو الأحزان .

٢ ـ ضعف المرأة وحاجتها إلى الحماية وشعورها بأن زوجها هو الذى يبذل جهوده لحمايتها فهذه تجذب المرأة جنسيا نحو الرجل .

٣ ـ تقتير الزوج رغم دخله الكبير من العوامل التى تدعو الزوجة إلى النفور من زوجها .

٤ ـ الرجل ينجذب نحو المرأة التى تتميز بأنوثتها الطاغية ورقتها وعذب حديثها وقوة شخصيتها وشجاعتها .

٥ ـ الرجل يكره المرأة التى يشعر بأنها مسترجلة ذات صوت أجش .

٦ ـ هناك مؤثرات تلعب دوراً نفسيًا فى إيقاظ الرغبة الجنسية عن طريق الحواس فكما أن الحواس هى منافذ المعرفة فهى أيضًا يمكن أن نطلق عليها النوافذ التى تصل منها المؤثرات إلى الغريزة الجنسية فمثلا نجد أن حاسة اللمس هى أولى الحواس التى تنقل هذه المؤثرات وتوقظ الغريزة الجنسية سواء كانت حاسة اللمس فى شكل عناق أو تقبيل لأنه معروف أن للقبلة قوتها الخطيرة فى استثارة الناحية الجنسية حيث يسرى تيار كهربائى يجعل كل زوج أسير للشريك الآخر فيرتفع ترمومتر حرارتها وكذلك نجد أن حاسة الشم لها تأثيرها العظيم فى النواحى الجنسية مما يؤدى إلى التهاب العاطفة إذا كانت رائحة أحد الشريكين منفرة وكذلك حاسة السمع كما يقول شكسبير «إن الموسيقى غذاء الروح » وأنها أحد عوامل الحب فأحيانا يعشق الإنسان شخصية أخرى عندما يسمع صوتها وكذلك النظر فهذه لا تحتاج إلى سمع أو تفصيل وحاسة الذوق

تلعب دورها وأيضا فى الناحية الجنسية فتثير هذه الحاسة فيضا عظيما من الإحساسات الجنسية .

٧ ـ الرجل ينجذب نـحو صاحـبة الرداء الذى يكشف عن مـفاتن الجنس والمرأة تنجذب إلى هندام وأناقة الرجل .

* * *

هل من الجائز أن تخبر الزوجة زوجها بما يثيرها جنسيًا ، أو أن تدعوه إلى مضاجعتها ؟!

على كل زوجة بهدوء ولطف أن تخبر زوجها ولو بالإيحاء أو الإشارة إلى الأماكن التى تثير إحساسها وإثارتها الجنسية والأوضاع التى تريحها فى اللقاء الجنسى وتسعدها هذا كله لأن أى زوجة لا ترتبط الإثارة الجنسية لديها بمجرد الإيلاج ومعاملة المهبل لديها . وإنما الإثارة الحقيقية لديها هو إثارة العاطفة وأماكن الإحساس لديها والتى يجب أن يجتهد كل زوج فى معرفتها والبحث عنها لإسعاد زوجته ومن ثم إسعاد نفسه معها.

وأكاد أجزم أن كل الأزواج يسعدهم بل ويثير الجنس لديهم دعوة زوجاتهم لهم جنسيًا أو طلبها ذلك منه ، فعلى كل زوجة أن تدعو زوجها بأسلوب لطيف تبالغ فى ترقيقه وتصرح فيه برغبتها فى زوجها ومعاشرته . وأنها تشتاق إليه فهذا يزيد من نشاط الرجل بل وربما يعالجه من أمراض جنسية هو عرضة لها أو قد أصيب بها فعلاً.

ولا تخجلى من هذا فهذا لا ينال من كرامتك أو كبريائك أو حتى حيائك.

وهناك أساليب عديدة تختار منها كل زوجة ما تراه ألطف وأعذب إليها وإلى زوجها كأن تداعبه بكلمات معسولة ، أو تمسح على شعره بلمسات خفيفة مغرية ، أو تلصق جسدها بجسده وتحتك به ، أو تمسح بيدها على أماكن تعتاد على لمسها فى ممارسة الجنس معه ، وهذا كله أو بعضه يشعر الزوج بأهميته ورغبة زوجته فيه وحبها له وربما فحولته وثقته فى نفسه جنسيًا بل واجتماعيًا ونفسيًا.

لا شك أن كل هذا أو بعضه يثير الزوج بل وينقله ربما من حالة إلى أخرى ترضاها الزوجة وتسعدها.

الزوجة المشغولة عن زوجها ، بسبب الأبناء وشُغل البيت مما يؤدى إلى الخلافات المستمرة ... بماذا ننصحها ؟!

هذه مشكلة كثير من الزوجات . . . فبعد انقضاء بضع سنوات على الزواج ، كثيراً ما تتم المعاشرة الجنسية - للأسف - بشكل روتينى ، خالى من الرغبة الفعلية فى الاستمتاع الجنسى الممزوج بالعواطف والأشواق .

بل إن الرغبة فى الجماع قد تصير فى بعض الأحيان بالنسبة للزوج ، مجرد وسيلة لتفريغ الغضب أو الإحباط فى العمل !

والحقيقة أن للزوجة الدور الرئيسى فى استعادة النشاط الجنسى الموفور من جديد . . فلو تأملنا أهم أسباب هذه المشكلة لوجدنا فى مقدمتها إهمال الزوجة لمظهرها وزينتها وانشغالها المستمر بمشكلات تربية الأبناء وأمور المنزل وبذلك تصبح رغبتها فى لقاء الزوج مجرد نوع من تأدية الواجب !

وهنا لابد من وقفة ضرورية ننبه فيها كل زوجة إلى أن الاهتمام بالناحية الجنسية لا ينبغى بأى حال من الأحوال أن يقل عن الاهتمام بتربية الأبناء أو بأمور المنزل. . . فالممارسة الجنسية لا يمكن أن تصبح عملاً ثانويا روتينيا لأنها فى الحقيقة من أهم حاجات الأزواج . . وكلما كان الزوج موفقا فى حياته الجنسية انعكس ذلك بشكل واضح على مسيرة الحياة الزوجية بصفة عامة . . ولذلك فإننا لا نستطيع أن نلوم الزوج على تفكيره فى الزواج مرة أخرى إذا لم يوفق فى حياته الجنسية مع زوجته.

وحلا لتلك المشكلة ، على الزوجة أن تعتبر أن الاهتمام بالمعاشرة الجنسية من

أهم واجباتها كزوجة .

وهذا الاهتمام يتطلب من الزوجة ضرورة الحفاظ على المظهر الجميل ، والتجديد في اختيار الملابس والزينة . . واختيار ووضع العطور الفواحة . .

كذلك على الزوجة أن تُشْعِـر زوجها بأنها تهتم بلقائه وتستـعد له . . فلا تدعه كل مرة هو الذى يطلب الجماع ، فلا مـانع أبدًا من أن تتولى هى زمام المبادرة ، وأن تعبر له أثناء الجماع عن انفعالها وإحساسها بالمتعة . فلا عيب ولا حرام من ذلك . . بل إن الأمر ، حلال شرعًا . . وأيضًا يتمشى مع الفطرة الإنسانية السليمة.

❋ ❋ ❋

الجماع أو الاتصال الجنسي بين الزوجين .. هل له عدد معين ؟!

يتساءل كثير من الأزواج والزوجات حديثي العهد بالزواج ، عن عدد مرات الجماع أو اللقاء الجنسى فى اليوم الواحد وفى الأسبوع ، وهل هناك عدد معين..

ويعتقد كثير من الأزواج أن كثرة الجماع يسعد الزوجة ، وأن الرجولة أو الفحولة تقاس بالكفاءة الجنسية التى يحكمها عدد المرات . . والحقيقة أن الدافع وراء هذا التصور هو ما يسمعه الشباب من بعضهم من التفاخر بعدد مرات اللقاء الجنسى الواحد ونسمع فى هذا المجال أرقاما قياسية تصل إلى خمس وعشر مرات!! ومعظمها ادعاءات كاذبة تتستر فى كثير من الأحيان على نواقصهم وضعف قدراتهم الجنسية !!

ولكن هل صحيح أن العلاقة الجنسية بين الزوجين يحكمها عدد المرات؟

بالطبع لا . فالعلاقة الجنسية لا يمكن أن تخضع لأرقام حسابية تُعد بالمرات ولا حتى لمواعيد ثابتة تُنظم المعاشرة الجنسية ، كما هو واقع بين بعض الأزواج .

ـ الرغبة الجنسية أولاً ..

فالمعاشرة الجنسية يجب أن تخضع لوجود الرغبة الجنسية أولا وأخيرًا، والتى يحكمها أشياء كثيرة مثل الحالة المزاجية ووجود العاطفة وعدد سنين المعاشرة الزوجية، فلا يمكن أن يسفر اللقاء الجنسي عن متعته المنشودة إذا كان أحد الطرفين يشعر بالاكتئاب لأى سبب من ظروف الحياة ! ولا يمكن كذلك أن تكون عدد المرات فى شهر العسل أو فى الشهور الأولى من الزواج مثل عدد المرات بعد عشر سنين من الزواج ! ولا يمكن كذلك أن تتحقق المتعة المنشودة إذا لم يتوافر الحب والمودة بين الطرفين مهما زاد عدد المرات .

وحتى لو تهيأت كل العوامل السابقة فإن لكل فرد ظروفه الصحية ومقدرته الجنسية الخاصة . مما يجعل من الصعب تحديد عدد معين من المرات يناسب الجميع. لكنه يمكن القول أن مرتين أو ثلاثة لقاءات فى الأسبوع هو عدد مناسب لمرات المعاشرة الجنسية بين الأزواج الجدد بهدف إعطاء الفرصة لحدوث الحمل.

والحقيقة أن معظم الزوجات لا يسعدهن الكم بقدر ما يسعدهن الكيف من المعاشرة الجنسية فلربما مرة واحدة فى الأسبوع تبعث فى الزوجة كل جوانب المتعة والإشباع عما يحققه لها من المتعة عشرات المرات.

ذلك إذا امتزج الأداء الجنسي بالحس العاطفى والحُنو ، وأدرك الزوج من خلال خبراته السابقة المواضع التى يسعد زوجته ملامستها أو وطئها وأصبح مدركًا لما يطرأ عليها أثناء الجماع مشيراً لاقترابها من الذروة ، فيحاول التمهل ليشترك الاثنان معًا فى القذف فتتفاقم اللذة ويصل الإشباع لأعلى درجاته . .

وقبل كل ذلك لابد أن يكون الاثنان معا مهيآن نفسيًا وجسمانيًا للقاء الجنسى.

ولا بأس أن تُعاد الكرة فى نفس اللقاء الجنسى بعد فترة من الارتياح ، إذا أحس الزوجان بميلهما لذلك وتبعًا لمقدرتهما ، وأعتقد أن مرتين فى اللقاء الجنسى الواحد عدد يرضى معظم الأزواج والزوجات ، افتراضًا بأن أول مرة تكون سريعة من طرف الزوج إذ يأتى فيها القذف مبكراً بعض الشيء ، بذلك يمكن اعتبارها « تحضيراً» للمرة الثانية والتى تكون أكثر تركيزاً وإتقانا وإذا لم يستطع أحد الطرفين على المواصلة، فلا يجب أبدًا إعادة الاتصال فلربما يفشل الزوج وبالتالى يتوتر أو تتألم الزوجة وتتعب إذا كانت غير مستعدة جسمانيا للمواصلة . . أى أن وجود الرغبة فى النهاية هو الذى يحكم كل شىء . .

والأهم من كل ذلك ، هو الحب بين الزوجين والتواد والتراحم بينهما . . مما يجعل اللقاء الجنسى (أو الجماع) بينهما ، حتى لو تم لمرة واحدة خلال عدة أيام، كافيا وذا أثر طيب.

إذا جامع الرجل زوجته ، مـا هـى المـدة اللازمـة حتى يتمكن من مجامعتها مـرة أخـرى ؟!

بعـد الوصول إلى قمة اللذة ونزول المنى فإن المدة اللازمة لـيستجمع الذكر قوته ويعاود الجماع مرة أخرى تخـتلف من شخص إلى آخر وتتراوح بين ٥ دقائق إلى ١٢ ساعة ، وعلى العموم فإن بضع سـاعات يجب أن تمر حتى يستطيع الرجل أن يجامع زوجته مرة أخرى .

❊ ❊ ❊

ما الذى يجعل الحياة الزوجية تصاب بالفتور، بعدما كانت سمنًا على عسل (كما يقولون) ؟

الحياة الزوجية بعد أشهر من الزواج قد ينتابها الفتور وتصبح روتينية مملة .

وكثير من الزوجات يشعرن بتغير مشاعر الزوج وضياع صورته الأولى وحبُه القديم. . فأين الشوق ؟ وأين الحنين ؟ وأين الكلمات المعسولة التى كان يرددها؟!

كل ذلك ذهَبَ. . .

والحقيقة أن أكثر ما يؤلم المرأة هو افتقادها لإثارة واشتياق زوجها فهى تود أن تظل دائما محبوبته وفاتنته ، ولعل غياب هذا الإحساس عنها يجعلها تجسم المشكلات الزوجية وتبالغ فيها ، وكأنها تتستر عليها بالضجيج . . .

والملاحظ أن معظم الأزواج يغيب عنهم حاجة الزوجة إلى الاهتمام العاطفى، بينما زوجاتهم يعانين من هذا التباعد والإهمال.

ولا شك أن مشاغل الحياة لها دور فى تقصير الرجل فى هذه الناحية . فكثير من الأزواج يحتفظون بحبهم ولو بعد سنين طويلة لكنهم لا يعبرون عنه بالكلمات المعسولة أو يرون أنه لا ضرورة فى ذلك ، أو أن مثل هذه الأشياء صارت تفاهات لا قيمة لها . . . بينما هى تعنى الكثير عند كل الزوجات.

والمؤسف كذلك أن معظم الزوجات يكتفين بمجرد المعاناة أو التذمر أو التألم فى سكوت ، دون أن يفعلن أى شيء لإثارة عواطف الزوج وإظهاره لحبه. . فلابد أن تتحرك الزوجة بأن تفعل أى شيء يغير الحياة الروتينية من وقت لآخر ويعيد لها حرارة الأشواق . . ولكن ماذا تفعل ؟

ألم تسألى نفسك لماذا قد يمل أى زوج زوجته ؟ الإجابة بسيطة ، وهى لأنه اعتاد أن يراها دائما على نفس الهيئة ونفس الشخصية .

فماذا لو حاولت أحيانًا أن تغيرى من نفسك . من ملابسك . . من طريقتك فى التعامل . . من أى شيء ، بحيث تبعثي فى نفسه شيئا جديدًا ولا تكونى الزوجة المعتادة الموجودة بالمنزل أو « الزوجة الروتينية » ؟.

وبعض الزوجات يلجأن فى ذلك إلى عنصر المفاجأة فمثلا، انتظرى عودته من الخارج فى المساء، وفاجئيه بماكياج جديد وعطر جديد وثوب جديد يظهرك له فى صورة مختلفة ، حتى لو كانت أقل جمالا من صورتك الأصلية ، لكن المهم هو التغيير كما قلت . واكسرى روتين السهرة المملة كل يوم ، أو فاجئيه بوجبة منزلية جديدة أو لها ذكرى فى خاطره . فصحيح أن « معدة الرجل » تساعد فى الوصول إلى قلبه !

استكمالا للخطوة السابقة ، لاحظى أن تغيير الشكل وحده لا يكفى أحيانًا، فاعتياد الزوج على أسلوب عاطفى واحد من زوجته يشعره بالملل. فلا بأس أن تتخلى عن رزانتك ـ أحيانا ـ ودائما كونى زوجة متجددة . . فلا عيب ولا حرام أن تستقبلى زوجك بالتدليل أو القبلات الحارة، وتعبرى له عن اشتياقك إليه ، كأن تحتكى به وتمرى بأصبعك على شعره ، وتهمسى فى أذنه بكلمات معسولة . على شرط ألا يكون التغيير فجائيا تماما وليكن تدريجيا حتى لا يخطر ببال الزوج شيء غير طبيعى. . !!

وبانتهاء الشهور الأولى من الزواج تهدأ العواطف والشهوة الجنسية أو يصبح كل شيء روتينى ، وتبقى شخصية الزوجة هى العامل الأساسى لتقرب زوجها إليها واحتفاظها به فى المنزل معظم الوقت والزوجة الذكية هى التى تدرك أن العواطف والجنس ليس كلما يريده الرجل فرجل يحتاج إلى عقل واعٍ إلى جانبه يحكى له ويستمع إليه، يسأله ويجيب عليه ، بل أحيانًا يحتاج بعض الأزواج من زوجاتهم أن توجههم وترشدهم لما يفعلون وما لا يفعلون مهما بلغت عظمتهم!!

من أجل الاستمتاع بالعملية الجنسية ...

هل للزوجة دور ؟! ...

أم أن الدور كله ملقى على عاتق الزوج ؟!!

من المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالمعاشرة الجنسية بين الزوجين ، هو أن الزوج دائما المسئول الأول والأخير عن اللقاء الجنسى من البداية إلى النهاية ، أما الزوجة فالمفروض أن تظل « مكسوفة » دون أى مشاركة إيجابية لا بالفعل ولا بالقول وإلا اتهمت بالفجور !!

ولما كان الجنس مشاركة ، وليس عملاً انفراديًا ، فليس من المعقول أن نلقى بكل المهمة على طرف ونلغى دور الطرف الآخر ونحرمه من التعبير عما يسعده ويرضيه علاوة على أننا بذلك نفقد المعاشرة الجنسية جزءاً كبيرًا من حرارتها ولذتها حتى بالنسبة للزوج نفسه لغياب دور الزوجة الذى يتمثل فى أحاسيسها وما تقوله وما تفعله ، بصرف النظر عن جسدها الذى تطرحه أمام زوجها ليفعل به ما يشاء، ذلك الدور المهم الذى يبعث فى الرجل كل أسرار المتعة .

لذا وجب على الزوجين أن يدركا قيمة هذه الأشياء المرتبطة بالجنس والتى لا تعيب أبدًا الزوجة بل يتمنى معظم الأزواج أن يعرفها زوجاتهم.

لا تخجلى أبدًا من إظهار انفعالاتك الجنسية فليس فى ذلك أبدًا تعد على كرامتك وكبريائك أو فضيلتك !! بل على العكس مثل هذه الأشياء تسعد أى زوج ، فالتشنجات والكلمات المعسولة تعطى للجنس مذاقه الشهى وتُلهب من حرارته..

لا عيب أبدًا أن تشيرى إلى زوجك بلطف سواء كان بالكلام أو بالحركة لأماكن الإثارة التى يسعدك لمسها أو الأوضاع التى تريحك وتسعدك . فكثير من النساء

يسعدهن ملامسة مواضع بعينها أثناء الاتصال الجنسى ليشعرن بتدفق اللذة وحرارتها، فالإثارة عند المرأة لا ترتبط كلية ـ كما سبق ـ بما يحمله لها المهبل من متعة .

وقد اتضح أن سبب البـرود الجنسى عند بعض الزوجـات يأتى من عدم مـقدرة الزوج على جلب المتـعة من مواطنهـا الخفيـة بجسم المرأة ، لجهـله بهذه المواطن . . وكيف له أن يعرفها تمامًا دون إيحاء من الزوجة ؟!!

لا أبالغ إذا قلت : إن كل الأزواج يسعدهم أن تتـولى زوجاتهم زمام المبادرة إلى الجنس من وقت لآخر . فهذا يشعر الزوج برجولته وحب زوجته له واشتياقها للمتعة بين يديه كما يزيد من إثارته ونشاطه الجنسى.

فلا تخجلى أن تُلمحى إلى زوجك بلطف عن رغبتك فى الجـماع ، كأن تحتكى به وتمرى بأصابعك على شعره ، وتداعبيه بكلمات معسولة . . لا عيب ولا حرام فى ذلك .

تتصور بعض الزوجات أن الرغبة الجنسيـة عند الزوج لا ينبغى لها أن تهدأ وأنه من دواعى الرجولة أن يـبقى الزوج قادرًا على إشـباع زوجتـه بصفـة منتظمة ، وإلا اتصف بالخيبة ، أو اتهم بتغيير مشاعره نحوها وكأن ممارسة الجنس عند الرجل تخضع لنظام آلى ولا تتأثر بأحاسيس الزوج ومشاغله أو ما يدور بباله من أمور الدنيا !

التصور الخاطئ يظهر تأثيره حين يخفق الزوج فى إرضـاء زوجته لانشغاله بمؤثر خارجى ، ولا تحاول الزوجـة تفهم الأمور على حقيـقتها . . فتـتوتر الزوجة ، رغم تظاهرها بعـدم الاهتمـام بإخفـاق الزوج نحوها ، ويتـوتر الزوج كذلـك لإحسـاسه بانتقاص قدرته الجنسية .

فالحقـيقة أن نشاط الرجل الجنسى لا يمكن أن ينفـصل عن تأثير حالته النفـسية وحياته العـملية خارج المنزل . فالزوج المشغول الذهن أو القلق أو المهـموم يقل عادة نشاطه الجنسى عن المعـتاد والزوجة الماهرة هى التى تستطيع فى هذه الحـالة أن تتقرب إلى عقل زوجها وتساعده فى التخلص مما يعكره .

ليس كل ما يريده الزوج من زوجته هو متعـة الفراش . فالزوج أحيانًا يكون فى حـاجة إلى ألوان أخـرى من الحب لا تؤدى بالضـرورة إلى الجمـاع ، لكنهـا تشعـر بالدفء والألفة وتحرك فيه إثارة محببة تملؤه نشاطا وحيوية .

فالقبلة والضمة والمداعبات الجسدية والحديث اللطيف بين الزوجين أشياء تضفى على الحياة الزوجية مذاقًا خاصًـا يحفظ لها بريقها وحرارتها . ولا شك أن كل زوج يرحب بهذه الأشياء ويسعده تبادلها بينه وبين زوجته من وقت لآخر بصرف النظر عن متعة الفراش .

❊ ❊ ❊

ما هي أسباب البرود الجنسى ؟ وهل له علاج ؟!

يعرف البرود الجنسى عند المرأة بأنه ظاهرة موجودة عند بعض النساء وهذا البرود يمكن أن يكون جزئيا بمعنى أنها تحصل علـى بعض الإشباع الجنسى وقد يكون تماما أو كاملاً ومعناه أن الاستجابة العاطفية تكون معدومة تماما أو كاملا .

وترجع أسباب البرود الجنسى إلى :

١ - التبكير بتعليم الفتاة أن الحياة الجنسية شىء محرم فإذا سيطرت عليها هذه الفكرة منذ مرحلة الطفولة واستمرت معها حتى مرحلة الزواج فهنا مكمن الخطورة.

٢ - قد يرجع البرود الجنسى عند المرأة إلى المحاولة الأولى فإذا كانت المحاولة «ليلة العمر» مبنية على العنف والقسوة وعدم الرضا عن السلوك الذى يبدو فى نظرها أسلوبًا حيوانيًا بحتًا لاسيما إذا سلك طريقًا مباشراً معها دون محاولة جذبها واستثارتها ومن هنا كان يجب إرشاد الفتى والفتاة قبل ليلة الزواج فيجب أن يكون الزوج هادئا لطيفًا جذابًا يدغدغ حواسها بكلماته اللذيذة .

٣ - المرأة تحتاج إلى وقت أطول من الرجل للاستثارة فإذا جهل الزوج هذه الحقيقة أو عرفها وحاول تجاهلها فلا يلومن إلا نفسه بعد ذلك إذا أصيبت زوجته بالبرود الجنسى لأنها لن تشعر بالارتواء الجنسى بينما كانت ترضخ لزوجها لترضيه فقط ولكنها قد تشعر عقب كل اتصال بأن أعصابها مشدودة .

٤ - المرأة التى قاست خلال فترة الحمل آلاما شديدة وقاست أثناء الوضع من صعوبة الولادة أو تعسرها .

هذه المرأة قد ترغب عن كل ما يتصل بالجنس ويقول أحد خبراء الجنس :

إن إحـدى الزوجـات كـرهت كل ما يـتصـل بالجنـس بعد أن أنجـبت طفلهـا الأول وأصيبت بالبرود الجنسى الشديد ولكن عندما وصلت سن اليأس وتأكدت من أنها لن تحمل مـرة أخرى عـادت إلى طبيعـتها الأولـى بعد أن كـانت تنفر مـن الجنس نفوراً شديداً .

٥ ـ ممارسـة الجنس برغبـة من جانب الزوج فـقط دون مراعـاة لظروف زوجتـه يجعلها تصاب بالبرود الجنسى .

٦ ـ عدم التودد والملاطفـة من جانب الزوج إحدى مسبـبات البرود الجنسى عند المرأة فالغريزة لا تقصر على الجسم فقط .

٧ ـ عدم وجود جو طبيعى هادئ يسبب البرود عند المرأة فيقول أحد أساتذة علم النفس : إن سيدة فى العقد الرابع من عمـرها كانت تكره الاتصال الجنسى كراهية لا حدود لها وبدراسة ظروف هذه السيدة اتضح أنها عندما تزوجت ظلت ثلاث سنوات تعيش مع والديهـا وأخواتها فى شقتـهم وكانت شديدة الحرص علـى ألا يسمع أحد منهم ما يدور بينهما فى حجرة نومها وكانت تبذل جهدا ليس لكى تكبت حركتها هى فقط بل حركات زوجها أيضًا.

٨ ـ سرعة قذف الزوج قد تكون هى السبب الحـقيقى وراء إصابة الزوجة بالبرود الجنسى .

وهناك أسباب أخرى للبرود الجنسى ..

مثل حدوث إصابات بالمراكـز الجنسية الموجودة بأسفل النخاع الشـوكى مثل كسر فى العمـود الفقرى الأسـفل أو الإصابة بالشلل النصـفى وليس معنى هذا أن يعتـقد المريض بفشله الأكيد ولكن هذه كلها أمور يسهل علاجـها وإن كانت تحتاج فترة زمنية طويلة .

ومن تلك الأسباب أيضًا :

١ ـ الإصابة بمرض فى الصدر أو فى القلـب أو ضغط الدم وتصلب الشرايين أو

الإصابة بمرض السكر . . وأيضًا الشيخوخة .

٢ - نقص الهرمونات بالجسم . . وفى هذه الحالة يمكن العلاج بالهرمونات .

٣ - قد تلعب الزوجة ـ دون أن تدرى ـ دوراً يؤدى إلى نفور الزوج من اللقاء الجنسى ، أو تساعد على إحباطه كلما هَمَّ بمضاجعتها .

* * *

هل هناك أغذية أو أعشاب معينة يُنصح بتناولها بكثرة فى شهر العسل أو فى خلافه ؟!

بالطبع هناك أغذية وأعشاب معينة تفيد كثيراً فى شهر العسل ، وفى غيره ، منها :

١ ـ الجرجير :

فهو من الخضراوات التى تحتوى على قيمة غذائية عالية لاحتوائه على الألياف والفيتامينات الهامة مثل « هـ » ، « أ » ، « ب » .

وقد عرفه القدامى ووصفوه بأنه مغذ ومقو للجنس .

كما أوصى به داود الإنطاكى فى تذكرته الشهيرة : « تذكرة داود » وقال : إن الجرجير يهيج الشهوة جدا .

ويقول ابن سينا : الجرجير مدر للبول ، محرك للباه والإنعاظ .

وطبق السلطة المحلى بالجرجير الطازج يوميًا مع عصير الليمون هو أقوى مقو للجنس .

٢ ـ منقوع البصل بالخل :

إذا قطع البصل شرائح ونقع فى الخل الليلة كاملة ثم أكل فهذا من المقويات الجنسية الخطيرة فى زيادة القدرة الجنسية والذى أوصى به داود الأنطاكى .

ولكن لا يجب تناوله قبل الجماع مباشرة بل ونقعه فترة طويلة فى الخل لتزول رائحته ويجب استئذان الزوجة فى أكله أو دعوتها لمشاركة الزوج فى أكله حتى لا تتأذى من رائحة فم الزوج .

٣ ـ البليلة :

وهى حبات قمح غير منخولة منقوعة فى اللبن وهى من أغنى مصادر فيتامين

«هـ » المعروف بتأثيره الجنسى المنشط ويساعد فى تكوين المنى وعلاج العقم للرجال كما أنها تحتوى على فيتامين « أ » المقوى للغدد التناسلية .

٤ ـ منقوع البلح واللبن والقرفة :

فالبلح عموماً مقوى للجنس ، ولو أضيف إليه اللبن وقليل من القرفة يزيد مفعوله الجنسى .

ويكفينا ثقة فى سنة رسول الله تدليلاً على القيمة الغذائية العالية للبلح أن سيدنا رسول الله ﷺ كان يفطر عليه قبل أن يصلى المغرب ، وأوصى بتناوله خاصة للمرضعات والحوامل والمرأة فى نفاسها .

٥ ـ المأكولات البحرية :

فكل أنواع الكائنات البحرية المأكولة والتى تعد أطعمة بحرية هى غنية باليود الذى يقوى الرغبة الجنسية ويقوم بتنظيم الدورة الشهرية عند النساء .

وهذه الأطعمة كالجمبرى والإستاكوزا والكابوريا والصبيت .

ويساعد أكل السمك فى زيادة تكوين المنى .

وقال ابن القيم : « وأجود ما فى السمك ما قرب من مؤخرها ، والطرى السمين منه يخصب البدن ، ويزيد من المنى ، ويصلح الأمزجة الحادة » .

٦ ـ الحبوب كالفول السودانى والحمص وحب العزيز وكلها غنية بفيتامين (هـ) الذى يزيد من منى الزوج ويقوى الرغبة الجنسية .

* * *

هل هناك مواضع حساسة ينبغى أن يركز عليها الزوج قبل أن يجامع زوجته ؟

الفم والشفتين : توجد علاقة بين الأعضاء الجنسية وبين الفم ، ويبدو أن هذه العلاقة ليست علاقة عابرة ، أو تقف عند مرحلة معينة ، فقد لوحظ أن الفم يشارك الأعضاء الجنسية بحركات لا إرادية أثناء الجماع .

ويبدو أن هناك اتصالاً بين الأعصاب التى تنقل الإحساسات الجنسية المتصاعدة فى الأعضاء الجنسية وبين التى تغذى منطقة الفم والشفتين واللسان ، لذلك فقد وجدت القبلة منذ القدم كوسيلة للتعبير عن الحب وكوسيلة تسبق اللقاء ، بل وكلازمة ضرورية فى كل مراحله ومن الأفضل أن تكون الخاتمة بين الزوجين بعد الوصول إلى مرحلة الذروة .

فقبلة من الرجل إلى المرأة ، وقبلة من المرأة إلى الرجل بعد انتهاء اللقاء ، تفعل الكثير في نفس وروح كل منهما ، وتشعر بسعادة بالغة ، وكأن كلاً من الطرفين يعبر للآخر عن امتنانه باللقاء .

وتمر القبلة بمرحلتين :

أ ـ التقبيل السطحى : الذى لا يعدو ملامسة سريعة بين الشفاه وكأنه تمهيد للمرحلة التالية :

ب ـ التقبيل العميق : الذى يكون عن طريق الاندماج الكامل والشديد بين الشفاه واللسان وداخل الفم وأيضًا الأسنان بالعض اللطيف ، ثم ببعض الشدة الخفيفة تعبيراً عن تصاعد الرغبة الحارة فى الاندماج التام .

٢ ـ مداعبة الأذنين : إن مداعبة الأذنين بالفم ، سواء باللمس أو الهمس ، تزيد الإثارة الجنسية ، ولذلك لا ينبغى إهمالها فكثير من النساء تشتعل الرغبة فيهن بمجرد

ملامسة الأذن بفن ولطف . وأما الهمس فهو يغذى مشاعر الإيحاء وإثارة الخيال ، ولا ينبغى أن يستهين أحد بدور الخيال فى نجاح عملية الجماع ، لأن الخيال من أقوى العوامل التى تدفع إلى إثارة الرغبة وتستبعد عوامل التشتت التى تضعف الرغبة .

٣ ـ **الرقبة والكتفان** : إن مداعبة الرقبة والكتفين بالقبلات والعض الخفيف من عوامل الإثارة التى لا تقدر بثمن ، وأى زوج ماهر يضعهما فى أجندته الزوجية وضعًا أساسيًا فى التمهيد قبل اللقاء .

فضلاً عن كونه يلجأ إليها من وقت لآخر أثناء اللقاء ذاته وبطبيعة الحال ينبغى على المرأة سلوك المسلك نفسه مع زوجها .

٤ ـ **الثديان** : للثديين شهرة كبيرة فى مجال الجنس والتمهيد له ، ولا يطاولهما فى هذه الشهرة إلا الأعضاء التناسلية .

ولكن هناك عدة حقائق لابد من معرفتها :

الحقيقة الأولى : أن الرجل هو الكائن الوحيد تقريبًا بين الكائنات الذى يداعب ثدى زوجته بهدف جنسى .

الحقيقة الثانية : مداعبة الرجل الثدى يزيد من إحساسه بالإثارة الجنسية ، وهذه المداعبة تكون بالملامسة باليد أو الفم . . إلخ .

الحقيقة الثالثة : إن رؤية الرجل لثدى الزوجة له مفعول السحر على خياله الجنسى.

الحقيقة الرابعة : إن المرأة غالبًا ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة . ولكن لا شك أن لها دوراً فى عملية التمهيد .

الحقيقة الخامسة : تختلف النساء فى مدى قابليتهن للإثارة عن طريق مداعبة الثدى فهناك كثير من النساء لديهن إحساس مركز فى الثديين ، بينما هناك أخريات يقل لديهن لهذا الإحساس بدرجات متفاوتة.

الحقيقة السادسة : إن الإحساس الجنسى فى ثدى المرأة ليس مركزًا كله فى

الحلمـة، بل قد يمتـد إلى الثدى كله وهنا لابـد من توزيع المداعبـات بفن ولطف بين مواضع الثدى .

٥ ـ الأرداف والفخذان : تعد مداعبة الأرداف والفخذين من الداخل عند الزوجة من أساليب وضروريات التمهيد للقاء .

وهى مسألة بالغة الأهمية ينبغى أن يراعيها الرجل ، فهى ليست مسألة إثارة فقط بالنسبة له ، بل كذلك بالنسبة للمرأة .

٦ ـ الأعضـاء الجنسية وفنون المداعـبة : يختلف الإحســاس الجنسى فى الأعضاء الجنسية من مكان لآخـر ، سواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمـرأة ، ففى المرأة توجد قمة الإحساس فى الأماكن التى تغذيها أعصاب اللمس بوفرة وهى:

١ ـ منطقة البظر .

٢ ـ الشفرين الصغيرين المهبل .

٣ ـ الفتحة الخارجية للمهبل.

كما توجد مناطق عند المرأة أقل حساسية ، ولكنها أيضا ذات أهمية :

١ ـ منطقة العانة .

٢ ـ الشفرين الكبيرين .

أما المهبل نفـسه ، فإن الإحساس داخله باللمس يكاد يكون منعـدما ، وإن كان الإحســاس بالضــغط أو الشد العـميق هو الإحـساس الأسـاسى وفى الرجل يتـركز الإحساس فى العضو الذكرى ، وخاصة القمة وما تحت القمة مباشرة ، وهذه مناطق هى أغنى الأماكن التى تغذيهـا أعصاب اللمس كما أن العضو الـذكرى يحتوى على أعصاب عميقة تحس بالضغط وينبهها العصر والضغط العميق.

الهدف من عملية التـمهيد : تشترك جميـع الوسائل التى ذكرناها فى أنها ترسل فيضا من الإحساسات إلى الجهاز العصبى والمخ تتصاعد بالتدريج وتتراكم على شكل شحنات . هذه الشحنات هـى التى تفرغ أثناء لقاء عضو الذكـورة مع عضو الأنوثة، حيث يحدث القذف عند الرجل وبلوغ النشوة عند المرأة .

هل هناك أدوية معينة لها تأثير سلبى على العلاقة الجنسية بين الزوج وزوجته ؟!

يقول العالم سلاج وآخرون : إن الأدوية مسئولة عن حدوث الضعف الجنسى فى ٢٥٪ من الحالات ومن أمثلة هذه العقاقير :

- عقار الديجوكسين .
- الأدوية المخففة للضغط .
- الأدوية المدرة للبول .
- الأدوية الموسعة للشرايين .

وبعيداً عن استعمال الأدوية قد تبين أن ضعف الانتصاب يمكن أن يصيب ٥٧٪ من المرضى الذين أجريت لهم عملية تغيير شرايين القلب و ٤٠ ـ ٥٠٪ من الرجال الذين يشكون من اضطراب فى الشرايين الطرفية و ٨ ـ ١٠٪ من مرضى ارتفاع ضغط الدم الذين لا يتناولون علاجا .

وهذا يؤكد أن التدهور فى الصحة العامة من الأسباب القوية لضعف الانتصاب . . لأن هناك ارتباطًا وثيقًا بين ضعف الانتصاب وأمراض الأوعية الدموية .

فالانتصاب ما هو إلا اندفاع الدم إلى الجسم الكهفى للقضيب عن طريق الشرايين، وعندما يمتلأ الجسم الكهفى يضغط على الأوردة فيغلقها وتحبس الدم بداخلها محدثة الانتصاب ، فإذا كان هناك نقص فى الدم الواصل للعضو الذكرى أو كان هناك عدم إغلاق للوردة تسرب الدم إلى الخارج وبالتالى لا يحدث الانتصاب .

وهناك ضعف انتصاب مصاحب لأمراض القلب مثل الجلطة فى شرايين القلب أو الذبحة أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الأوعية الدموية الطرفية أو الدماغية .

بعد الجماع :
معظم الرجال يميلون إلى النوم بينما معظم النساء يميلون إلى الحديث ... فلماذا ؟!

بعد انتهاء الجماع ، فإن معظم الأزواج يميلون إلى النوم ، بينما النساء يميلون إلى الحديث . . . فلماذا ؟

المرأة التى لم تصل بعد إلى قمة اللذة تريد التحدث حتى يعرف زوجها أنها مازالت راغبة فى الجنس . والمرأة التى وصلت إلى قمة اللذة وتريد التحدث قد يكون ذلك معناه أنها تريد أن تعرف عما إذا كان جسمها هو كل ما يهم زوجها أو هى ككل التى تهم زوجها وفى مثل هذه الأحوال فإن قبلة واحدة أو لمسة بحنان من الزوج لزوجته قد تكون كافية .

وفى بعض الأحيان ينام الزوجان معا وفى أحيان أخرى نجد الرجل نشيطًا ويستطيع أن يبدأ فى مزاولة نشاط معين مثل القراءة مثلاً بينما زوجته تريد أن تخلد إلى النوم وفى بعض الأحيان الأخرى يكون كلا الزجين بعد العملية الجنسية فى نشاط ويبدآن فى مزاولة أعمال أخرى .

❋ ❋ ❋

أحياناً تكون الرغبة الجنسية عند الرجل أقوى منها عند المرأة ... فلماذا ؟!

إذا كانت الرغبـة الجنسية عند الرجل أقوى منها عـند المرأة فإن المرأة يحق لها أن تقول للرجل : « اجعل العملية الجنسية ممتعة لى كما هى ممتعة لك » أو تقول : « أيها الرجل حَسِّن النوع أى العملية الجنسية وسوف أقوم بتحسين الكمية » .

وأسباب اختلاف الرغبة بين الزوج وزوجته قد تكون للأسباب الآتية :

* الزوجة التى يطلب زوجـها منها المجـامعة مرات كـثيرة قـد يكون السبب أن الزوجة تقابل رغبة زوجـها بعدم الاهتمام لأنها تريد أشياء أخـرى لا يستطيع زوجها إعطاءها لها خلال الدقائق الخمس التى رصدها زوجها لمجامعتها .

* قد تكون الزوجة متعبة واستنفدت مـجهوداتها فى تربية الأطفال وعمل البيت ولم يعد عندها مجهود لممارسة الحب والجنس .

* قد يختـار الزوج وقتًا غيـر ملائم لممارسة الجنس كأن يـكون الأطفال مازالوا مستيقظين أو يطلب الزوج مجامعـة زوجته بعد يوم شاق من العمل فى المنزل أو بعد سماع أنباء غير سارة . . . إلخ .

* * *

ماذا بشأن استعمال الكريمات أو المراهم

لتسهيل الاتصال الجنسى بين الزوج وزوجته ؟!

فى الجماع العادى ومع إعطاء الوقت الكافى للمداعبات الأولية التى تسبق العملية الجنسية فإن المرأة تثار ومع الإثارة تزيد الإفرازات المهبلية وفى مثل هذه الأحوال فإن الإفرازات المهبلية تكون كافية لتسهيل دخول وخروج القضيب داخل المهبل دون حدوث أى آلام . ويجب أن نذكر فى هذا الصدد أن الرجل يجب أن يكون رقيقًا مع زوجته فإن هذه الرقة لها نتائج عظيمة فى إحداث الإثارة عند المرأة ، وبالتالى زيادة الإفرازات المهبلية وكلما كان الرجل رقيقًا كانت الأنثى هادئة مسترخية الأعصاب وهذا يساعد على زيادة الإفرازات . أما إذا احتاج الزوجان إلى بعض الملينات فعليهم باستعمال الفازلين أو بعض الكريمات البسيطة لأن بعض الكريمات قد تؤدى إلى حساسية بالجلد وحكة والتهاب فى مدخل المهبل لأن الغشاء المخاطى المبطن للمهبل رقيق جدًا ويزيد فى رقته عن الجلد العادى مما يجعله عرضة للالتهابات أكثر من الجلد العادى .

كما أن هذه الكريمات قد تقتل الحيوانات المنوية مما يقلل من فرص الحمل علاوة على أنها تعوق حركة الحيوانات المنوية وعلى النقيض من هذا فهناك مشكلة وهى أن الإفرازات المهبلية إذا زادت أثناء الجماع عن مقدارها الطبيعى قد تكون مصدر شكوى لأن الرجل مع زيادة الإفرازات لا يشعر باللذة التى يشعر بها عندما تكون الإفرازات فى حجمها الطبيعى . .

وفى هذا المجال فإن حكمة الله عظيمة لأن بعد مرحلة الإفرازات المهبلية فإن الأوعية الدموية تتضخم وبالتالى فإنها تجعل الفتحة المهبلية ضيقة وهذا يقلل من شأن الإفرازات المهبلية ويجعل هذه الفتحة من الاتساع بحيث تسهل دخول وخروج

القضيب مع إعطاء الرجل اللذة المعتادة فى مثل هذه الأحوال ، ولكن هناك بعض السيدات تكون إفرازاتهن المهبلية كثيرة مع تضخم قليل فى الأوعية الدموية وبذلك تكون الإفرازات المهبلية مصدر متاعب للرجل .

وفى هذه الصدد يجب أن نلفت النظر إلى أن حبوب منع الحمل التى تتعاطاها المرأة نوعان .. نوع يحتوى على هرمون الأستروجين العالى تزيد من الإفرازات المهبلية ، أما أقراص منع الحمل ذات البروجيسترون العالى فإنها لا تزيد من هذه لذلك فإننا ننصح السيدات ذوات الإفرازات الغزيرة باستعمال أقراص منع الحمل ذات البروجيسترون العالى .

وهناك طريقة أخرى لتقليل فاعلية هذه الإفرازات وهى استعمال العازل الطبى أثناء الجماع وعمومًا فإن المداعبات السابقة للعملية الجنسية تعمل على توزيع الإفرازات داخل المهبل وإذا فشلت كل هذه الطرق فما على الزوج إلا أن يمسح هذه الإفرازات الزائدة مستعملاً قطعة من القماش المصنوع من القطن أو بعض الأنسجة الورقية الماصة للإفرازات .

❊ ❊ ❊

المصابون بضغط الدم المرتفع ... هل هناك نصائح معينة لهم بخصوص العملية الجنسية ؟!

أثناء العملية الجنسية يرتفع ضغط الدم ، فإذا كان المريض يشكو من ارتفاع ضغط الدم ، فإن هذا الارتفاع سوف يزداد مع ممارسة الجنس وقد يكون الارتفاع شديداً مما يؤدى إلى عواقب وخيمة . لذلك يجب على مريض ضغط الدم المرتفع عدم مزاولة الجنس أو عمل أى مجهود عنيف حتى تتحسن حالته . وعلى هؤلاء المرضى ألا يندمجوا اندماجا عنيفًا أثناء ممارسة الجنس حتى لا يكون الضغط على القلب شديداً وعلى المريض أن يأخذ قسطًا كافيًا من الراحة بعد العملية الجنسية وإذا كان الضغط عاليًا بعد الممارسة الجنسية ممكن استنشاق أمبول من نيترات الجلسرين فهذه الطريقة قادرة على خفض الضغط ١٠ ـ ٣٠ درجة فى ٣ ـ ١٠ دقائق ويستمر الانخفاض لمدة ٣٠ دقيقة بعد ذلك .

❋ ❋ ❋

ما هى النصائح الجنسية التى نقدمها للرجل أو المرأة إذا أصيب أحدهما بالذبحة الصدرية وشفى منها ؟!

الطاقة اللازمة لإتمام العملية الجنسية تعادل الطاقة اللازمة للشخص لكى يمشى بسرعة ٢ ـ ٢,٥ ميل فى الساعة ، لذلك يجب على المريض إذا أصيب بالذبحة الصدرية أو جلطة القلب وشفى منها تمامًا ـ يجب عليه أن يزاول الجنس بعد ذلك تبعًا لحالته الصحية ويجب ألا يبدأ فى مزاولة الجنس إلا بعد مرور شهرين إلى أربعة شهور من الإصابة ويجب عمل الاختبارات اللازمة للتأكد من سلامة القلب قبل ممارسة الجنس مثل عمل رسم للقلب خصوصًا بعد إجراء مجهود معين .

والمعروف أن العملية الجنسية والوصول إلى قمة اللذة يؤديان إلى زيادة فى سرعة ضربات القلب وزيادة فى ضغط الدم وسرعة فى التنفس ـ كل هذا يؤدى إلى الإقلال من كمية الأوكسجين الذى يغذى القلب . وعمومًا فالرجال أنواع فهناك رجل قد يكون الإقلاع عن الجنس بالنسبة له تضحية بسيطة ، ولكن الإقلاع عن الجنس بالنسبة لرجل آخر قد يعنى الفشل فى الحياة مما يؤدى إلى انزعاج واكتئاب شديدين أيضًا ـ كذلك فإن الاتصال الجنسى بالنسبة لرجل ما عملية مرهقة يسبقها نوع من اضطراب الأعصاب وبالنسبة لرجل آخر فهو نوع من التجديد والإنعاش . ولذلك فالجنس ومزاولته بعد الشفاء من المرض يختلف من شخص إلى آخر ـ كل حسب حالته .

وهناك حسبة بسيطة فإذا استطاع المريض بعد الشفاء أن يمشى بسرعة مسافة تعادل تعدية ثلاثة شوارع بدون ألم أو زيادة فى ضربات القلب أو ضيق فى التنفس فهو يستطيع مزاولة الجنس ـ وفى كل الأحوال يجب أن تكون الأقراص الموسعة لشرايين القلب فى متناول يده .

هل للعمر تأثير على الرغبة الجنسية ؟

أثبتت الدراسات أن الرغبة الجنسية فى النساء تزداد مع تقدم العمر ، أما فى الرجال فإن الرغبة الجنسية تكون قوية وتصل ذروتها فى سن المراهقة بعد سنوات قليلة من البلوغ ثم تقل تدريجيًا مع تقدم العمر . هذا الفرق ليس ناتجا من نقص الهرمونات الجنسية فى الدم لأن هذه الهرمونات تصل ذروتها فى سن البلوغ فى كلا الجنسين . ولقد وجد أن طريقة تربية الولد أو البنت تلعب دورًا مهمًا فى الناحية الجنسية . فالرجال لأنهم أكثر تحررا يتجهون إلى إظهار الناحية الجنسية وذلك بممارستهم للعادة السرية أو ممارسة العلاقات الجنسية وذلك بمجرد وصولهم إلى سن البلوغ . أما النساء ونتيجة لطريقة تربيتهن فإنهن لا يظهرن الميول الجنسية إلى أن يتزوجن وكثير من النساء لم يتعلمن الوصول إلى قمة اللذة إلا بعد ممارسة علاقات جنسية مستمرة لفترة طويلة .

ويبدو أن اهتمام المرأة بالجنس يزداد كلما قل خوفها من الحمل وهذا يحدث مع تقدم السن . كذلك يزداد اهتمام المرأة بالجنس مع كثرة الاتصالات الجنسية التى تعلم المرأة المهارة فى مزاولة الجنس .

* * *

ولماذا يزداد الميل الجنسى لدى النساء مع تقدم العمر، بينما ينقص عند الرجال ؟ ... أو هكذا يبدو!!

ليس هناك تغيرات هرمونية كثيرة فى النساء حتى يصلن إلى سن اليأس (خمسين سنة) ، الذى يحدث أن المرأة فى الخمسين تكون قد تحررت من نزول الدورة الشهرية ومن احتمال الحمل ومن تعاطى أقراص منع الحمل. كذلك فى هذا الوقت تكون الأحوال الاقتصادية قد تحسنت والأولاد كبروا وأصبحوا يعتمدون على أنفسهم وعمل البيت أصبح أقل . كل هذا يحرر المرأة ويجعلها تتجه للاستمتاع الجنسى إذا كانت صحتها جيدة .

ومما يساعد على ذلك أن المرأة عندما تصل إلى سن اليأس تصاب بالتوتر وتشعر بأنها أصبحت أكبر سنا هذا الإحساس قد يتبدد إذا انغمست المرأة فى النشاط الجنسى فهذا ينسيها التوتر ويجعلها أكثر إنتاجا . وإذا أضفنا إلى ذلك أن الأنثى حتى فى هذه السن لا تتغير انفعالاتها وحركاتها عند المقابلة الجنسية ـ وذلك بعكس الذكر فإنه قد يكون أقل قدرة ـ هذا يجعلنا نقول إن الأنثى مع تقدم العمر تزداد قابليتها للجنس ـ طالما أن صحتها جيدة ويجب أن ننبه أن هذا قد لا ينطبق على الغالبية العظمى من النساء.

هل الإفراط فى مزاولة الجنس له أضرار؟!

الرغبة الجنسية مثل الرغبة أو القابلية للطعام ـ بعض الناس ذوو شهية نهمة، وبعضهم الآخر يرضى بأقل القليل من الزاد. لذلك فإن عدد مرات مزاولة الجنس تختلف من شخص إلى آخر . والشخص إذا كانت عنده رغبة جنسية قوية ولم يمارس الجنس ولم يقوم بإنزال المني يحدث له احتقان فى غدة البروستاتا مع آلام فى الظهر والبطن ونزول المنى من فتحة البول بعد التبول أو التبرز أو بعد كحة شديدة أو حمل شيء ثقيل ـ كل هذه الأعراض تزول بعد مزاولة الجنس ونزول المنى.

لذلك فإنه ليس هناك خطر على عدد مرات مزاولة الجنس حتى لو كانت مرتين أو أكثر يوميا طالما أن الظروف الصحية والبيئية تسمح بذلك .

هل رائحة الجسم والبرفانات ، وأدوات المكياج لها تأثير على الرغبة الجنسية لبعض الرجال ؟

حاسة الشم لهــا تأثير قوى على إيقاظ الجنس فى كـثير من الحيـوانات الثديية بما فيـهم القرود . ولقد لوحظ أن الهيـبيين (الخنافس) الذين لا يعرفـون طريقهم إلى الحمام تكون الناحـية الجنسية عندهم طبيـعية . وفي الواقع فإن معلومـاتنا الحالية عن الربط ببين الناحـية الجنسـية وحاسـة الشم فى معلومـات افتـراضية ليـست مدعـمة بالتجارب . ومن الأشـياء الطريفة التى يحكيها التـاريخ أن نابليون بونابرت قد أرسل خطاب إلى عشيقته يخبرها أنه قادم ويطلب منها طلب غريب هو ـ ألا تستحم.

وهناك أنواع معينة من القرود مـثل البابون والرهصص تفرز الأنثى فى الإفرازات المهبلية روائح لهـا تأثير قوى على إيقاظ الحواس الجنسـية فى الذكر . وهذه المواد فى مهبل أنثى القرود موجودة أيضا فى إفرازات النساء ولكن تحت ظروف معينة وفاعليتها فى إيقاظ حـواس الرجل الجنسيـة ولكنها لم تدرس بـعد . وليست كل الـروائح لها نفس التأثير ـ فهناك روائح لها تأثير خاص فى انعكاس الجنس مثل رائحة المسك وهذا معروف منذ زمن بعيد .

ويمكن القول: إن الروائـح ذات التأثير الجنسى هى الروائح التـى تطمس رائحة الجسم الذى ضل طريقـه إلى الحمام لمدة طويلة . وفى بعض المجـتمعات فـإن رائحة جسم الأنثى له تأثير جنسى قوى على الرجال.

أما فى الحيوانات فإن الأنثى عندما تريد الجماع فإنها تفرز مواد كيميائية لها رائحة تمكن أن يشمها الذكر على مسافات بعيدة وهذا يساعد الذكر على التعرف على الأنثى والاهتداء إليها .

القذف المبكر للزوج ، والذى يتسبب فى اختلال العلاقة الجنسية بين الزوجين ... هل له علاج ؟!

القذف المبكر هو القذف على غير الرغبة ، أو بعد مرور فترة بسيطة لا تكاد تشعر الزوج أو الزوجة باللذة . أو بشكل أدق ، هو حدوث القذف فى أقل من دقيقتين . وهو الفترة الطبيعية لبدء القذف عند الرجال.

من الواضح فى ضوء ما سبق ومن الواضح عمليًا أن القذف عند الرجل يحدث بعد فترة قصيرة من الجماع بينما تستغرق المرأة فترة أطول للوصول إلى الذروة ـ أو قمة الإثارة الجنسية .

أمام هذه الحقيقة العلمية يجب على الزوج أن يكيف قدرته الجنسية وإطالة الاتصال الجنسى على قدر المستطاع حتى تشبع الزوجة هى الأخرى، وإلا أصابها التوتر الذى غالبا ما ينعكس على الزوج . فلا أنانية فى الجنس . . .

ويمكن ذلك بمعرفة التالى:

أكثر ما يسبب القذف المبكر ، وهو السبب الغالب دائما ، هو التوتر وفقدان الثقة بالنفس سواء لأنها التجربة الأولى أو خوفا من إحساس الزوج بانتقاص رجولته أمام زوجته لو لم يشبعها.

والمطلوب هنا أولا هو التعقل ، فمع بداية المعاشرة الجنسية يأتى عادة القذف مبكرًا ، ولا عيب فى ذلك أو دعوة لافتقاد الثقة .

والجنس ليس أبدًا مسألة من يشبع الآخر ، وليس مسألة قوة أو «معايرة». . !!

إذ يجب أن ينتظم من تلقاء نفسه مع الوقت والحل دائما فى يد الزوجة ،

فإظهارها للتوتر أو السخرية من سرعة قذف الزوج يسيء إلى الأمر تماما ويزيد من توتر الزوج وبالتالى من سرعة القذف . بينما تسامح الزوجة وملاطفتها للزوج بكلمات تعمل على تشجيعه بعد أن ينتهى من القذف ، تشعره بالثقة وتشجعه بعد ذلك على البقاء أطول وقت ممكن . .

المطلوب كذلك من الزوج أن يدع كل همومه جانبًا ويحاول أن يسيطر على قلقه وتوتره ، ولا ينساق مرة واحدة للإثارة وليحاول أن تسرى فى جسده تدريجيا حتى ينقضى وقت مناسب ، ويمكن أن يحقق ذلك بإدخال العضو ثم إخراجه أو بالكف عن الحركة الميكانيكية المعروفة ثم وصلها مرة أخرى، أو أن يذهب بذهنه لفترة فى التفكير بشىء آخر ثم يعود لما فيه.

وبعد مضى وقت مناسب ليترك الزوج نفسه تماما للإثارة وليفعل ما يشاء . .

وأكبر خطأ يقع فيه الزوج بعد حدوث القذف هو أن يخرج عضوه من مهبل الزوجة قبل أن تشبع هى الأخرى اعتقادا من معظم الرجال بأن وجود القضيب بالمهبل بعد القذف لا داعى ، فما حاجة الزوجة لقضيب مرتخ؟!!

بينما الحقيقة غير ذلك ، فالمرأة لا يشبعها أو يثيرها العضو المنتصب فحسب. بل ثمة أشياء أخرى يثيرها وتساعدها على الوصول للذروة حتى بعد قذف الزوج وارتخاء عضوه .

فوجود العضو المرتخى فى حد ذاته داخل المهبل مع مواصلة الحركة الميكانيكية يمنحها لذة ، واستمرار الالتصاق الجسدى فى هذه الحالة يمنحها لذة بالإضافة إلى القبلات وملامسة مواضعها الحساسة للإثارة (كالثدى وسلسلة الظهر والرقبة وأحيانا شد الشعر بلطف) كل هذا يُكمل لذتها. .

إذا لم تفلح الوسائل السابقة ولم يستطع الزوج إطالة اللقاء الجنسى، يمكن أن يلجأ إلى الأدوية ـ باستشارة الطبيب النفسى وليس طبيب الأمراض التناسلية ، على

أساس أن القذف المبكر غالبا يرتبط بالحالة النفسية ولا يعنى وجود سبب عضوى.

وفى **حالات قليلة** يحدث القذف المبكر نتيجة لوجـود مرض عضوى مثل التهاب البروستاتا أو الالـتهاب الشديد لمجرى البول ، أو وجود مـرض يؤثر على الأعصاب المختصة بالعملية الجنسية .

هنا يستلزم اسـتشارة طبيب المسـالك البولية بعد اسـتثناء العامل النفسـى كسبب شائع للقذف المبكر .

فشل الزوج أو عجزه جنسياً عند الجماع... ماذا عنه وعن أسبابه ؟!!

يغيب عن بال كثير من الأزواج أهمية العامل النفسى فى نجاح المعاشرة الجنسية . فثمة أشياء كثيرة قد يتعرض لها الزوج تترك آثاراً نفسية سيئة تؤدى به إلى العجز الجنسى أو الارتخاء الجنسى بمعنى فقدان القدرة على انتصاب العضو أو ضعف ذلك.

ذلك مثل : متاعب العمل وانشغال الذهن ، وقوع أحداث مؤسفة كوفاة عزيز ، أو وجود خلافات زوجية أو الأهم من ذلك إحساس الزوج بالكره لزوجته.

ويتجلى دور العامل النفسى بوضوح فى حدوث الارتخاء الجنسى ليلة الزفاف أو ربما فى الشهور الأولى من الزواج فنجد أن معظم الأزواج يتعرضون للقذف المبكر بسبب توترهم وحداثة التجربة . إلا أن البعض منهم يفشل فى مهمته وقد يستمر به الفشل الجنسى وحالة الارتخاء لأيام وربما شهور ، رغم عدم وجود أى سبب عضوى يمنع الانتصاب ، لكننا نجد أن إحساس الزوج بصعوبة مهمته فى هذه الليلة التى تحتم عليه إثبات رجولته أو فحولته هى فى الحقيقة الدافع وراء الارتخاء علاوة على خوف وتألم الزوجة .ونجد أن الإصرار من طرف الزوج على إعادة الكرة مرة وأخرى لا يزيد الأمر إلا سوءا .

والمؤسف فى كثير من هذه الأحوال أن الزوج يهمل دائما أهمية مثل هذه الآثار النفسية وتجده يفكر مباشرة فى وجود سبب عضوى يمنعه من أداء مهامه الزوجية . فيحتار بين الأطباء وربما يلجأ للدجالين والمعوذين أو تدليك البروستاتا أو المنشطات الجنسية وقد يذهب به فكره إلى أن ممارسة العادة السرية فى الماضى تركت أثراً سيئًا على نشاطه الجنسى، فيدخل بذلك فى دائرة مفرغة لن يخلصه منها سوى استعادة الثقة بالنفس وعدم السعى وراء الجماع حتى تمر الأزمة ، أو يتخلص مما يعكر صفوه

وقد لا يشعر به فى نفس الوقت . ولا يصح أبدًا أن ينسى الزوج أهمية استشارة الطبيب النفسى ، وكأنه يتمنى أن يكون به سبب عضوى حتى يرتاح باله أو فى الحقيقة يتهرب به من فشله الجنسي ومواجهة الأمر بصورة موضوعية.

هذا ولا ننكر أن هناك أسبابا عضوية للعجز الجنسى أهمها مرض السكر وتشمل كذلك :

- الإجهاد الشديد أو الضعف العام سواء لسوء التغذية أو لوجود مرض يؤثر على الصحة العامة مثل مرض السكر أو الدرن الرئوى أو مرض القلب.

- وجود اضطراب بهرمونات الغدد .

- التهاب الأطراف العصبية أو إصابة الحبل الشوكى.

- بعض الأدوية : مثل المهدئات وبعض أدوية ضغط الدم المرتفع .

- إدمان الخمور والمخدرات والإفراط فى التدخين.

- الشيخوخة : بعد سن ٧٥ عاما يصاب حوالى ٥٠٪ من المسنين بالارتخاء الجنسى.

والآن .. نتناول بشىء من التفصيل مرض السكر ، وعلاقته بالضعف أو (الفشل الجنسى) :

من المعروف أن السبب الغالب للارتخاء الجنسى عند مريض السكر هو حدوث التهاب بالأطراف العصبية ، كإحدى مضاعفات مرض السكر ، ومنها الأعصاب المغذية للقضيب نفسه والتى تحدث من خلالها الاستجابة للمؤثرات الجنسية .

وليس هناك سبيل للوقاية من حدوث هذا الالتهاب المزمن سوى ضبط مستوى السكر بالدم معظم الوقت ، وهى مهمة ليست سهلة دائما ، إذ تحتاج لضبط جرعة الدواء والالتزام بنظام غذائى مناسب ، تحت إشراف الطبيب .

أما ما أود أن أشير إليه فى هذا المجال هو أن هناك أشياء أو مسببات أخرى قد تقود مريض السكر للضعف الجنسى حتى رغم عدم وجود التهاب بالأعصاب الطرفية

وهذه الأشياء يمكن تصحيحها وبالتالى يتحسن الفشل الجنسى الذى يعانى منه الزوج حتى فى وجود الالتهاب المزمن بالأعصاب الطرفية.

*** من هذه المسببات :**

١ ـ أدوية ضغط الدم المرتفع والتى يتناولها مريض السكر ضمن العلاج.. وكذلك معظم أنواع المهدئات.

٢ ـ ملل مريض السكر واكتئابه بسبب المرض وملازمته للعلاج . وهذا يمكن تصحيحه بالفهم الواعى لمريض السكر .

٣ ـ الضعف العام لصحة مريض السكر.

٤ ـ وجود خلل هرمونى مصاحب لمرض السكر (وهذا الخلل يمكن عن طريق الفحص الطبى والاختيار معرفة نوعه لتحديد علاجه).

فى شهر العسل .. كثرة التبول وحرقان شديد أثناء التبول.. هل يستدعى ذلك زيارة الطبيب ؟!

ـ هذه من الشكاوى الشائعة بين الزوجات فى شهر العسل . . . وسببها الغالب وجود التهاب بالمثانة . . ولكن ما علاقة هذا الموضوع بشهر العسل ؟!

من المعروف أن النشاط الجنسى فى شهر العسل يكون فى أقوى صوره فيكون متكررًا وأحيانا عنيفًا وأحيانًا مباغتًا بما لا يسمح للعروس بالاستعداد الكافى للجماع وأحيانا متتاليا بما يجعل العروس تهمل التشطيف والتنظيف وتستسلم للكسل .

وبناء على هذه الظروف ، تكون هناك فرصة لعدوى المثانة إذا ما أهملت العروس التشطيف وإزالة بقايا المنى والإفرازات المهبلية من على فرجها حيث تنجذب الجراثيم تجاه هذه الأوساخ ويكون من السهل عليها أن تشق طريقها تجاه المثانة البولية من خلال فتحة التبول (لاحظى أن فتحة التبول التى تؤدى لقناة مجرى البول ثم إلى المثانة تكون مجاورة لفتحة المهبل بمسافة قصيرة . . . كما أن قناة مجرى البول تكون قصيرة عند الأنثى بالنسبة للذكر . . ولذلك فإنه من السهل حدوث عدوى المثانة عند المرأة أكثر من الرجل) .

ومن ناحية أخرى يساعد الضغط والاحتكاك المتكرر أو العنيف بعضو الزوج على الجدار الخلفى لقناة مجرى البول على تعرض هذه القناة للالتهاب . . . وقد يتطور هذا الالتهاب من مجرد التهاب ميكانيكى إلى التهاب ميكروبى فى حالة إهمال التشطيف ووجود جراثيم . . . ويكون من السهل انتقال الالتهاب من قناة مجرى البول إلى المثانة وربما إلى الكلى (لاحظى أن قناة مجرى البول ملاصقة للجدار

الأمامى للمهبل).

بناء على ذلك ، نجد أن الاهتمام بالتشطيف والتنظيف والاغتسال له أهمية كبيرة خاصة للعروس فى شهر العسل لمقاومة حدوث أى عدوى . . كما ننصح الزوج بألا يكون عنيفا شرها فى أدائه الجنسى ، رفقا بأعضاء العروس من التعرض للالتهاب.

ويكفى أن يكون اغتسال العروس بعد كل جماع بالماء الفاتر ، سواء عن طريق عمل حمام مهبلى ، أى بالجلوس فى وعاء مملوء بالماء، أو باستخدام الدش المهبلى لإحكام النظافة . . كما يفضل فى الأيام القليلة التالية لفض غشاء البكاره إضافة أحد المطهرات لماء الحمام مثل « ديتول » لمقاومة أى تلوث يتعرض له مكان النزف . . . ولكن لا ننصح فى نفس الوقت بالاعتماد على المطهرات الكيماوية بصفة متكررة لأنها تعرض جدران المهبل للجفاف وللالتهاب .

وعمومًا تُعالج عدوى المثانة ، بإجراء تحليل للبول وعمل مزرعة لتحديد المضاد الحيوى المناسب ، وطبعًا لا يكون ذلك إلا بواسطة الطبيب المعالج .

هل هناك توقيت معين للجماع دون أن يحدث حمل ؟!

هذا التوقيت هو ما نسميه بفترة الأمان . . وهى الفترة التى يُستبعد خلالها حدوث الحمل . ولكى نحدد هذه الفترة ونعرف سبب عدم حدوث حمل خلالها يجب أن نعرف أولاً عدة حقائق ، وهى :

- يحدث الحمل بحدوث تلقيح للبويضة (وحدة التناسل عند الأنثى) بالحيوان المنوى (وحدة التناسل عند الذكر) .
- يمكن للحيوان المنوى أن يعيش لمدة يومين داخل الجهاز التناسلى للمرأة منذ حدوث القذف .
- تظل البويضة صالحة للتلقيح لمدة يومين منذ خروجها من المبيض .
- يتم التبويض . . أى خروج بويضة واحدة شهريًا للتلقيح فى منتصف الدورة الشهرية تقريبًا . . أى فى اليوم الرابع عشر باعتبار أن الدورة ٢٨ يومًا . . أى قبل نزول الحيض بحوالى ١٤ يومًا .

وبناء على ذلك تكون الأيام القليلة قبل أو بعد الميعاد المتوقع للتبويض هى فترة أعلى خصوبة للمرأة ولذلك ينصح بالجماع خلالها للراغبين فى الإنجاب .

بينما تكون الأيام ما قبل أو ما بعد نزول الطمث أيام آمنة إلى حد كبير أى يستبعد خلالها حدوث حمل . ونحن نحدد هذه الأيام بأربعة أيام بعد انتهاء الطمث وخمسة إلى ثمانية أيام قبل موعد الطمث التالى .

ولكن يجب أن نؤكد بأن هذه الطريقة ليست دقيقة تمامًا وهى تناسب السيدات اللائى تأتيهن الدورة فى ميعاد منتظم كل شهر .

الألم أثناء الجماع .. ما سببه ؟

وهل له علاج ؟!

ألم الجماع قد ينشأ لأسباب بسيطة تافهة .. وقد يكون سببه كذلك عظيمًا بالغًا.

ومن أهم الأسباب البسيطة والشائعة إلى حد كبير بين الأزواج الجدد هو جفاف المهبل .. فالجنس يكون مؤلمًا إذا بادر الزوج بالإيلاج دون إثارة زوجته مسبقًا بشيء من القبلات والمداعبات الجنسية .. فهذه الإثارة شيئًا ثانويًا لكنها ضرورية جدًا لأجل راحة الزوجة أثناء الإيلاج حيث إنها تؤد لخروج إفرازات ملينة تطرى المهبل وتجعله مهيئًا لاستقبال عضو الزوج بسلاسة .

كما يصاب المهبل بالجفاف بعد بلوغ سن اليأس لانقطاع إنتاج هرمون الأستروجين الضرورى لتليين المهبل وحويته . وقد يحدث الجفاف كذلك بسبب الإفراط فى استعمال المطهرات الكيماوية فى غسل المهبل أو بسبب الاستحمام فى حمامات الصابون حيث تتسرب الفقاقيع للداخل فتؤذي جدران المهبل وتصيبها بالجفاف .. أو قد يكون سبب الجفاف انسداد قناة غدد « بارثولين » ، وهى الغدد المسئولة عن إفراز السائل الملين وتوجد خلف الشفرين الكبيرين .

وفى مثل هذه الأحوال ننصح بتجنب سبب الجفاف .. ويمكن الاستعاضة عن الإفراز الملين ـ كما بالنسبة للمرأة بعد سن اليأس ـ باستعمال زيت ملين بطريقة موضعية مثل زيت الأطفال أو زيت نباتى وهناك مستحضرات للتليين تباع بالصيدليات لهذا الغرض .. أو استعمال كريم موضعى من هرمون الأستروجين باستشارة الطبيب.

ومن الأسباب الأخرى الشائعة لألم الجنس هو حدوث تشنج أى انقباض شديد لعضلات المهبل عند فتحته الخارجية . . وهو تشنج لا إرادى يتم بدافع الخوف من جانب الزوجة من ممارسة الجنس أو لتوقعها بأن يكون الإيلاج مؤلمًا . . وهنا ننصح الزوج بالرفق والهوادة أو كما يقولون (يأخذ الموضوع واحدة واحدة) . لكن هذه المشكلة فى الحقيقة قد تنطوى على أسباب نفسية وإذا استعصى زوال هذا التشنج ننصح باستشارة الطبيب النفسى لوصف المهدئات ومرخيات العضلات وعمل العلاج النفسى اللازم .

وقد يكون سبب الألم كذلك ميكانيكيًا بمعنى أن الزوج عضوه كبير والزوجة عضوها صغير بشكل يؤدى لصعوبة الإيلاج أو التحريك .مما يؤدى لتألم الزوجة. .

. وهنا يمكن العلاج عن طريق عمل توسيع لفتحة المهبل باستخدام أدوات خاصة لذلك عند طبيب أمراض النساء .

وإلى جانب هذه الأسباب توجد طائفة كبيرة من الأسباب المرضية والتى يظهر الألم فيها على حسب المكان المصاب ، فإذا كانت الإصابة على الأعضاء الخارجية أو ما يجاورها ، يقتصر عادة الإحساس بالألم عند إمرار القضيب إلى داخل المهبل ، أى وقت الإيلاج ، كما فى حالة التهاب الشفرتين أو قناة مجرى البول ، أو تقرح فتحة المهبل . أما إذا كانت الإصابة داخلية فيظهر الألم بعد الإيلاج ، وقد يستمر لفترة بعد انتهاء الجماع ، وذلك كما فى حالات التهاب المبيض أو قناة فالوب أو وجود ورم ليفى بالرحم ، أو خرّاج بالحوض . . إلى آخره .

ويجب أن نستنتج من ذلك شيئًا هامًا جدًا ، وهو أن ألم الجماع من الأعراض التى لا ينبغى إهمالها . . فإذا كان من ضمن أسبابه أسباب بسيطة إلا أن هناك أيضًا أسبابًا غير بسيطة . . وننصح كل سيدة لم تكن تشعر بالألم من قبل أن تبادر باستشارة الطبيب ليستطلع أمره ويكشف عن سببه فى مرحلة مبكرة وبالتالى يكون العلاج مجديًا .

لم يحدث حمل على الرغم من مضى عشرة أشهر على الزواج .. هل هذا أمر طبيعى ؟!

ـ أولاً ، لا داعى للقلق . .

ثانيًا ، يجب أن تعرفى أن حدوث الحمل قد يتأخر أكثر من ذلك وبصورة طبيعية تمامًا .

فمن الخطأ أن نعتقد أنه يجب أن يحدث حمل طالما التقى عضو الذكر بعضو الأنثى حتى لو تكرر ذلك عشرات المرات !! . . ذلك لأننا لا نستطيع أن نؤكد أن هذه اللقاءات قد نجحت بالفعل فى توصيل الحيوان المنوى إلى البويضة وحدوث تلقيح لها . . وهو أمر يحتمل وجود الصدفة .

كما يجب أن تعرف كل زوجة أن فرصة حدوث حمل لها ليست مواتية طوال أيام الدورة الشهرية . . لأن فرصة حدوث حمل ترتبط بميعاد حدوث التبويض وهو اليوم الذى تخرج فيه البويضة كل دورة شهرية ويكون عادة بين اليوم الثانى عشر واليوم السادس عشر من الدورة . . . وكذلك على الفترة التى تظل خلالها البويضة صالحة للتلقيح ، وهى فترة ليست طويلة . . فقد وجد أنه يصعب حدوث تلقيح للبويضة بعد مرور حوال يومين منذ خروجها من المبيض .

لذلك فتأخر حدوث حمل ولو لمدة سنة بعد الزواج لا يزال أمرًا طبيعيًا ولا يعنى وجود عقم . . والمطلوب هو التمهل والصبر ، وعدم التسرع فى الحكم بفقدان القدرة على الإنجاب . . أما إذا طالت فترة تأخر حدوث الحمل لمدة سنتين ، أو لمدة سنة بالنسبة للزوجة فوق سن الثلاثين ، يمكن فى هذه الحالة أن نقول : إن الزوجين يعانيان من ضعف الخصوبة أو العقم المؤقت بمعنى صعوبة الإنجاب وليس استحالته . .

وعليهما البدء فى البحث عن سبب ذلك وعلاجه .

ونصيحتى لك يا سيدتى الصغيرة ألا تقلقى وألا تهتمى بما يدور حول هذا الموضوع من أقاويل سواء من ناحية أهلك أو أهل زوجك . . فلا يزال أمامك متسع من الوقت لحدوث الحمل بإذن الله . . فاستمتعى بزواجك ولا تشغلى بالك .

مريضة القلب
(أو المصابة بحمى روماتيزمية قديمة)
هل للعملية الجنسية تأثير ضار أو خطورة بالنسبة لها ؟!

فى الغالب ليست للعملية الجنسية مضاعفات أو تأثير سلبى على مريضة القلب، على الرغم من أن العملية الجنسيـة (أو الجماع) ، باعتبارها مجهـود ، كأى مجهود جسمـانى ، تتطلب أن يقوم القلب بضخ مزيد من الدم خـلال الشرايين ، لأداء هذا المجهود الزائد .

ولكن لو تأملنا طبـيعة العـملية الجنسيـة بين الزوجين (أو الجمـاع) لوجدنا أن الزوج هو الذى يتحمل النصيب الأكبر من المجهود فيـها باعتبار أنه يتولى مهمة إرادة اللقاء الجنسى .

أما المجهود الذى تتعرض له الزوجة فهو عادة ضئـيل ويوافق احتمالها بسهولة . وبناء على ذلك فإن مـريضة القلب ، كـالتى تُعالج من قصـور الشرايين التاجـية أو المصابة بحـمى روماتيزمـية قديمة أثرت على صمـامات القلب ، يمكنها عـادة ممارسة الجماع دون حدوث مضاعفات طالما لا تتعرض خلاله لبذل مجهود جسمانى شديد.

وعمومًا ، يفضل استشارة الطبيب المعالج .

نزول قطرات من الدم بعد الجماع .. خصوصاً بعد مرور خمسة أشهر على الحمل .. هل لذلك خطورة على الحمل نفسه ؟

الدم البسيط الذى ينزل بعد الجماع لا خوف منه على الإطلاق ، ولا يستدعى عادة أى علاج أو ليس له تأثير على الحمل .. وأحيانا تتعرض له بعض الحوامل - ليس فقط فى الشهر السادس ولكن أيضًا فى الشهر الأخير وذلك يرجع إلى حدوث احتقان بعنق الرحم بمعنى زيادة ورود الدم إليه ، ويعتبر ذلك إحدى علامات الحمل التى يدركها الطبيب من خلال الفحص المهبلى ... ونظرًا لزيادة احتقان عنق الرحم مع تقدم الحمل تزداد فرصة نزول دم بعد الجماع . كما تزداد فرصة نزول هذا الدم إذا جامع الزوج زوجته بعنف وحدوث ارتطام شديد لعضو الزوج بعنق الرحم .. ولذلك فإننا ننصح بأن يلتزم الزوج بالرفق أثناء جماع زوجته ، وخاصة فى الشهور الأخيرة ، وأن يتجنب الإيلاج المصحوب بالضغط الشديد ، أو قد يستدعى الأمر تجنب الجماع تمامًا إذا ما استمرت متاعب الزوجة .

وكما قلنا فى البداية : إنَّ الأمر لا يستدعى القلق أو الخوف .. وزيادة فى الحيطة والاطمئنان ، لا مانع من استشارة الطبيب المعالج .

الإفرازات المصاحبة للحمل ، خصوصاً فى الأشهر الأولى.. ما سببها ؟ وهل وجودها يعنى أن استمرار الحمل مهدد ؟!

أولاً : بالنسبة للإفرازات البيضاء التى تظهر عند فتحة المهبل فهى إفرازات طبيعية فائدتها حماية الحامل من تسلل الميكروبات إلى داخل الجهاز التناسلى للمرأة ، وذلك بفضل خاصيته الحامضية التى تهلك الجراثيم .

وبالتالى لا خوف منها على الإطلاق . كما أننا ننصح بألا تكثر الحامل من التشطيف والتنظيف لأن ذلك يؤدى إلى تخفيف هذه الإفرازات الطبيعية وضياع فائدتها .

أما بالنسبة للسائل الشفاف الذى يخرج من حلمة الثدى ، فليس هناك خطورة منه على الإطلاق ، فهو طبيعى تمامًا ويرجع إلى التغيرات الهرمونية بجسم الحامل ... وهو عبارة عن سائل شفاف عديم اللون يمكن رؤيته بوضوح عند القيام بعصر الحلمتين . . ويسمى « كلوسترم » وتلاحظ الحامل أنه يزداد لزوجة مع تقدم الحمل ... ونتيجة لذلك قد يؤدى لانسداد القنوات اللبنية بالثدى مما يؤدى لانبعاث ألم من الثدى ولذلك فإننا ننصح الحامل بتنظيف الحلمة بأحد الكريمات المناسبة لذلك . وشدها للخارج من وقت لآخر . كما ينبغى الاهتمام بعصر الحلمتين فى الأشهر الأخيرة خاصة لاستخراج سائر الكولسترم اللزج حتى لا يسد القنوات اللبنية .

حامل لأول مرة ...

أرجو إفادتى بما يجب اتباعه والالتزام به ..

أولاً : ننصح بعدم تناول أى دواء ، خاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى ، إلاً بعد استشارة الطبيب .. لأن بعض الأدوية يمكن أن تشكل خطرًا كبيرًا على الجنين خلال فترة تكوينه وتعرضه للإصابة بالتشوهات .

ثانيًا : يجب أن تعتنى كل حامل بغذائها وأن تلاحظ أن طعامها لم يعد لها وحدها فهناك جسد آخر يتغذى معها .. ومن الضرورى اختيار الغذاء المناسب لينمو الجنين على ما يرام .

وبصفة عامة يجب الحرص على تناول الأغذاية التالية بصفة يومية :

اللبن : وهو ضرورى لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة نمو أسنان الجنين وعظامه كما أنه مصدر مهم للبروتينات اللازمة لبناء أنسجته .

يؤخذ منه يوميًا عدد ٢ كوب على الأقل ويراعى إزالة القشدة (الوجه) عنه ذلك بالإضافة لتناول منتجات الألبان كالزبادى والجبن .

الخضروات والفواكه : يوصى بتناول كمية مناسبة من الخضروات والفواكه النيئة يوميًا .. فمثلاً يؤخذ طبق سلاطة خضروات وطبق سلاطة فاكهة .

تحتوى الخضروات والفاكهة على نسبة مرتفعة من مختلف الفيتامينات والمعادن .

اللحوم : ويفضل منها اللحوم البيضاء (الأسماك والطيور) ، ويراعى نزع الدهن عنها . وتعتبر اللحوم مصدرا أساسيًا للبروتين الحيوانى . كما يوصى بتناول البروتين النباتى كذلك وهو يتوافر فى الحبوب بصفة عامة كاللوبيا والعدس والفول .

البيض : يجب أن تتناول على الأقل بيضة واحدة يوميًا ، فهو غذاء مفيد جدًا للحامل بفضل احتوائه على نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين دم الأم وجنينها .

الخبز : ولا ينبغى أن تهمل الحامل تناول الخبز ، لأنه يساعد على الوقاية من حدوث الإمساك ، الذى تتعرض له الحوامل ، وذلك لأنه يزيد من كتلة الفضلات مما يسهل إخراجها . ويفضل تناول الخبز الأسمر (البلدى) فقد ثبت أن له فوائد أخرى صحية .

الإقلال من ملح الطعام : يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح فى الطعام على قدر المستطاع ، وكذلك المأكولات المملحة عمومًا كالفسيخ والسردين والرنجة . . وذلك لأن التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على جسم الحامل تساعد على احتجاز الملح به ، فلا داع لاحتجاز المزيد لأن ذلك قد يؤدى لارتفاع ضغط الدم ، وتورم القدمين ، وظهور الزلال فى البول ، وهذه الحالة يطلق عليها اسم « تسمم الحمل ».

السوائل : يجب الاهتمام بتناول كمية كافية من السوائل وأهمها الماء . فيؤخذ يوميًا ٥ أكواب من الماء إلى جانب سوائل أخرى كالحساء وعصائر الفاكهة .

مجموعة فيتامينات : وزيادة فى الحرص على سلامة الحمل وجنينها وتجنبا لحدوث نقص بعض أنواع الفيتامينات أو المعادن ، يفضل أن تتناول الحامل مجموعة فيتامينات ومعادن خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل .

ثالثًا : يراعى أن تلبس الحامل ملابس متسعة مريحة . . وأهم ما يجب مراعاته بصفة عامة ألا تتسبب فى الضغط على منطقة البطن وأعلى الفخذين كما يراعى أن تكون حمالة الثدى (السونتيان) مناسبة فى الحجم وشرائط أكتافها عريضة حتى تشد الثديين جيدًا إلى أعلى وإلى الداخل دون أن تضغطهما بشدة . وغالبًا لن تحتاجى إلى شراء حمالات متسعة بعد بلوغ الشهر الخامس . . ففى تلك الفترة يكون الثدى غالبًا قد وصل إلى أكبر حجم له .

وتجنبى ارتداء جوارب ضيقة أو جوارب برباط حول الفخذين حتى لا تعوق مسار الدم فى الساقين فتزيد فرصة إصابتك بالدوالى وتشنج العضلات .

أما بالنسبة للأحذية ، فيراعى أن يكون الحذاء ذا كعب منخفض أو بدون كعب

تمامًا عن أن يكون بكعب عـال فهذا يريح جسـمك ، ويحفظ توازنه ، ويجنبك آلام الظهر التى تزداد فرصة حدوثها مع زيادة تقوس الظهر مع تقدم الحمل .

رابعًا : من الضرورى جدًا أن تعتـبرى أن الحمل عملية طبيعـية تمامًا لا ينبغى أن تعوق مسـيرة حياتك الطـبيعية . فـخذى الأمور ببسـاطة . . ولا تحاولى أن تعكرى مزاجك لأن كثـرة الانفعالات لها تأثير ضـار على الحمل . ويجب كذلك أن تزيدى من العناية بأسنانك حتى تتجنبى أى متاعب بها قد تضطرك لتناول أدوية أو تؤثر على نظامك الغـذائى . ويراعى كذلك أن تأخـذى قدرا كـافيًا من النوم . ولا مـانع من الاستـمرار فى العمل حتى الأسـابيع الستة الأخـيرة السابقـة للولادة بشرط ألا يكون عملاً شاقًا . . ويمكن استشارة طبيبك الخاص فى ذلك .

خامسًا : بالنسب لمواعيـد العرض على الطبيبـة ، فننصح أن تكون وفق النظام التالى ، خاصة فى حالات الحمل الحرجة :

كل ٤ أسابيع حتى الأسبوع ٢٨ من الحمل .

كل أسبوعين ابتداء من الأسبوع ٢٨ إلى الأسبوع ٣٦ .

كل أسبوع واحد ابتداء من الأسبوع ٣٦ لحين الولادة .

وإن لم تستطع الحامل القيام بذلك فـإنه يجب على الأقل أن تعرض نفسها على الطبيبة كل شهر خلال الشهور السبعة الأولى ثم كل ١٥ يومًا حتى ميعاد الولادة .

حبوب منع الحمل .. ماذا عنها ؟! .. وكيف يتم التعامل معها ؟! وهل تؤثر على الرغبة الجنسية ؟ .. وهل لها آثار جانبية ؟!

أصبحت الاستعانة بوسائل منع الحمل عملاً روتينيًا بين معظم الأزواج ، لتحديد النسل . . واستهتر الكثيرون منهم باستعمالها دون استشارة طبية أو دون معرفة ما تحمله فى كثير من الأحيان من ضرر قد يفوق نفعها .

لذا أصبح الأمر فى حاجة إلى التوقف والنصح ، ليس من الناحية الإسلامية فحسب التى لا يُرغب استعمال وسائل منع الحمل ، وهذا ليس مجالى فى الحديث ، ولكن من الناحية الطبية كذلك .

تحتوى حبوب منع الحمل على هرمون الأستروجين والبروجستيرون بنسب مختلفة، وهى بهذا التركيب الكيماوى تمنع حدوث الحمل عن طريق وقف حدوث فرض التبويض ، بتأثير مباشر على المبيض ، وآخر غير مباشر على الغدة النخامية . كما تؤثر كذلك على بطانة الرحم (التى تنغمد بها البويضة بعد تلقيحها) فتختفى التغيرات التى تحدث بها كل دورة . كما وجد أنها تمنع الحمل بطريق آخر هو زيادة لزوجة الإفرازات التى تخرج من عنق الرحم ، فيصعب على الحيوانات المنوية النفاذ خلالها أثناء رحلة الصعود إلى قناة فالوب ليتم تلقيح البويضة .

تعتبر حبوب منع الحمل هى الوسيلة الأولى المؤكدة لمنع الحمل من بين الوسائل الأخرى ، فحدوث الحمل مع تناول الحبوب غير وارد . لكنها رغم هذه الميزة الفريدة، فلها أضرار كثيرة بعضها محتمل وبعضها غير محتمل ، وبعضها هين بينما بعضها بالغ الخطورة خاصة مع استعمال الحبوب لفترة طويلة ـ وهذه هى الأضرار :

١ ـ متاعب عامة : مثل غممان النفس ، القيء ، ألم بفم المعدة ، صداع ـ

وعادة تزول هذه الأعراض بعد دورة أو دورتين .

٢ ـ زيادة وزن الجسم ، نظراً لأنها تحتجز الماء بالجسم .

٣ ـ ضعف إدرار اللبن وألم بالثديين ، وتُنصح السيدة المرضعة بأن تستبدل الحبوب بوسيلة أخرى أثناء الرضاعة نظراً لإفراز جزء من مركبات الحبوب باللبن ، مما يعرض مولودها للضرر .

٤ ـ تساعد الحبوب على تجلط خلايا الدم . ونظراً لهذا الضرر الخطير ، فلا يجوز استعمالها عند وجود جلطة بالقدم حتى لا تزيد الأمر سوءاً ، أو تستعمل فى الحالات المرضية التى يخشى فيها من حدوث تجلط بالدم ، كمرض السكر ومرض الشرايين التاجية أو غيرها ، أو ملازمة السيدة للفراش لفترة طويلة مما يهيئ أصلاً لتكون جلطة بالساق .

* كيفية التعامل مع الحبوب لمنع الحمل :

تؤخذ الحبوب لمدة ٢١ يومًا ، من كل دورة ابتداء من اليوم الخامس لبدء الحيض سواء توقف النزف أو لم يتوقف . ثم تأخذ الزوجة راحة لمدة أسبوع ، ثم تعيد الكرة.

ويفضل بعض الأطباء ألا تزيد مدة تناول الحبوب بصفة مستمرة على سنة ، تأخذ بعدها الزوجة راحة لمدة شهر تستعمل خلاله اللولب أو العازل الطبى للزوج ، ذلك قبل أن تدخل فى العام الثانى من تناولها للحبوب .

وينصح كذلك معظم الأطباء ، بأن تناول الحبوب لأكثر من سنتين يستلزم من الزوجة أن تكون تحت إشراف طبى لتفادى ما قد تتعرض له من أضرار بعد هذه الفترة الطويلة .

أما تناول الحبوب لمدة ١٠ سنوات فأكثر ، فقد ثبت أنه يعرض المرأة للإصابة بسرطان الثدى .

ومن الملاحظ كذلك أن بعض السيدات يشعرن بفتور فى الرغبة الجنسية بعد

استعمال الحبوب ، على الرغم من أن الخوف مـن حدوث الحمل على غير الرغبة قد زال بعد استعمال الحبوب ، مما يجب أن يحفز فيهن الرغبة بدلاً من إخمادها .

من الظواهر الأخرى المألوفة لكثير من السيدات اللائى يستعملن حبوب منع الحمل هى نزول الدم فى غير ميعاد الحيض . ذلك بسبب قلة كمية الهرمون بالدم . وللتغلب على ذلك تزداد جرعة الحبوب مؤقتًا إلى قرصين أو باستبدال النوع بنوع آخر باستشارة الطبيب .

وقد وجد كذلك أن النساء اللائى يستعملن الحبوب لأكثر من ١٠ سنوات ، يصبحن عرضة عن غيرهن للإصابة بسرطان الثدى فقد ثبت وجود علاقة وطيدة بين ارتفاع مستوى هرمون الأستروجين بالدم لفترات طويلة ، وهو ما تحتوى عليه حبوب منع الحمل ، وبين الإصابة بهذا النوع من السرطان .

وتساعد حبوب منع الحمل على تعرض المرأة للالتهابات المهبلية ، خاصة الإصابة بنوع من الفطريات يسمى « مونيليا » والذى يتسبب فى خروج إفراز أبيض يشبه « اللبن الزبادى » مع تهيج المنطقة المصابة والرغبة فى حكها .

فقدَ وجد أن حبوب منع الحمل ، خاصة التى تحتوى على نسبة مرتفعة من هرمون الأستروجين والتى تمنع الحمل أساسًا بوقف حدوث التبويض ، تزيد من كمية مادة « الجليكوجين » التى تخرج بصورة طبيعية مع إفرازات المهبل ، وهى مادة شبيهة بالسكريات ، والمونيليا تفضل الوسط الغنى بالسكريات مما يهيئ للإصابة ، ونفس الشىء تتعرض له المرأة أثناء فترة الحمل ، ويساعد عليه أيضا ضعف مقاومة الجسم عمومًا للعدوى وبعض أنواع حبوب منع الحمل يحتوى على هرمون البروجستيرون فقط الذى يمنع الحمل عن طريق زيادة كثافة إفرازات عنق الرحم فيمنع بذلك مرور الحيوانات المنوية .

هذا النوع لا يؤدى لزيادة مادة الجليكوجين ، لكن اتضح أنه هو الآخر يعرض للإصابة بالمونيليا طريقة أخرى ، حيث يزيد كمية الإفرازات المهبلية أى يزيد من البلل

أو الرطوبة وهو ما ترحب به المونيليا .

لذلك فاستخدام حبوب منع الحمل ليس الوسيلة المناسبة خاصة إذا كانت السيدة تتعرض من وقت لآخر للعدوى بالمونيليا .

* الآثار الجانبية للحبوب :

هى تلك التى تلحق بالجلد والبشرة وتشمل :

١ ـ الكلف :

هو عبارة عن بقع بنية اللون تظهر على الأنف والوجنتين ، فتصبح المنطقة الملونة أشبه بجناحى الفراشة ، وقد يظهر بمناطق أخرى مثل : الشفة العليا أو الفخذين ، وهو بصفة عامة يشبه « كلف الحوامل » الذى يظهر أثناء الحمل. وشبه كذلك الكلف الذى تسببه بعض الأمراض مثل مرض الذئبة الحمراء (مرض مناعى شديد الخطورة).

٢ ـ زيادة حساسية الجلد :

كما وجد أن هرمون الأستروجين الموجود بالحبوب يزيد فى بعض السيدات من حساسية الجلد فى الأماكن المعرضة لضوء الشمس ، فيظهر بها طفح جلدى ، يختفى مرة أخرى بعد التوقف عن تناول الحبوب.

٣ ـ بروز الأوعية الدموية بالجلد :

ويتسبب هرمون الأستروجين فى تمدد الأوعية الدموية المغذية للجلد ، فتبدو بارزة ومرئية بوضوح على غير العادة وأحيانًا تظهر بالجلد تجمعات دموية صغيرة تتفرع منها الشعيرات الدموية المتمددة فتشبه النجمة ، وتظهر عادة على الوجه والرقبة والصدر.

٤ ـ تساقط الشعر :

وفى بعض السيدات يحدث أن يتساقط شعر الرأس أثناء استعمال الحبوب، وأحيانا أخرى بعد التوقف عن تناولها خلال شهر أو أكثر .

مما يستدعى ضرورة استبدال الحبوب بوسيلة أخرى باستشارة الطبيب.

٥ ـ الالتهابات الفطرية :

تساعد حبوب منع الحمل على العدوى الفطرية للمهبل (المونيليا) والتى سبق الحديث عنها.

هذا وتتمثل الإيجابية الوحيدة لحبوب منع الحمل هو مداواتها لحب الشباب ، نظراً لأن هرمون الأستروجين هو أحد وسائل علاج حب الشباب.

ما هى مزايا استعمال اللولب كوسيلة لمنع الحمل .. وهل له عيوب .. وما هى موانع استعماله .. وهل يحتاج إلى عناية خاصة ؟!

اللولب : عبارة عن جسم من مادة بلاستيكية له أشكال متعددة . وبعض الأنواع أضيف إليها سلك من النحاس ليزيد من فاعليتها . كما تحتوى أنواع أخرى على هرمون بروجستيرونى بطيء الامتصاص لزيادة الفاعلية من ناحية أخرى.

أما عن كيف يمنع الحمل ، فهناك أكثر من تفسير ؛ أقربهم إلى الدقة هو أن اللولب بصفته جسم غريب ، داخل الرحم يؤدى إلى حدوث تقلصات بالرحم وبقناتى فالوب ، أو يمكن أن نقول : إنه يسبب حالة من الارتباك لا تسمح بانزراع البويضة الملقحة فى بطانة الرحم ، أى أنه بذلك يحدث نوعا من الإجهاض المبكر .

أما عن موانع استعمال اللولب ؛ فيمكن إيجازها فى التالى :

- عدم الإنجاب من قبل .
- وجود اضطراب بالدورة الشهرية .
- اشتباه وجود حمل .
- وجود ورم ليفى بالرحم .
- وجود التهابات بالجهاز التناسلى .
- حدوث حمل خارج الرحم من قبل .

أما عن مزايا وعيوب اللولب :

فيمكن القول بأن اللولب يعتبر الوسيلة المناسبة لكثير من السيدات علاوة على فاعليته الكبيرة فى منع الحمل ، كما أنه لا يحتاج للتغيير إلا بعد فترة طويلة تصل

إلى سنتين :

ولعل من أخطر عيوب اللولب هو احتمال اختراقه لجدار الرحم ودخوله تجويف البطن ، وهو ما يمكن أن يحدث أثناء تركيب اللولب إذا استخدام العنف مع الجهل في تركيبه . أو قد يحدث بعد فترة من تركيبه لاحتكاكه المباشر بجدار الرحم وإحداثه ثقبا ينفذ خلاله إلى تجويف البطن .

وفى هذه الحالة يتطلب عمل أشعة واستخراج اللولب جراحيا حسب الموضع الموجود به . لكن فى بعض الحالات لا تحس السيدة بخيط اللولب لمروره من الرحم إلى الخارج دون أن تدرى ، أو ربما لانجذاب الخيط لأعلى.

ومن عيوب اللولب (أو الآثار الجانبية) الأخرى:

- زيادة كمية دم الحيض ، مما يعرض السيدة للأنيميا أو فقر الدم .
- مغص بأسفل البطن .
- آلام بالظهر ، وعادة يزول ذلك تدريجيا .
- حمل خارج الرحم : وقد يساعد اللولب على حدوث حمل خارج الرحم .
- حمل فى وجود اللولب : وقد يحدث حمل فى وجود اللولب (٢٪ من الحالات) .
- هنا يرى بعض الأطباء ضرورة استخراج اللولب ، ويرى آخرون استكمال الحمل مع وجود اللولب ، إذا لم يثبت أى ضرر للجنين من وجود اللولب .

عمومًا فلكل حالة ما يناسبها.

ومن أبرز عيوب اللولب أنه يهيئ الفرصة لعدوى الجهاز التناسلى ، إذ يعتبر وسيلة مواصلات سهلة لصعود الميكروبات المختلفة ، حيث تتسلق الخيط المتدلى للخارج من اللولب متجهة لأعلى تجاه الرحم ، وقد تتسبب هذه الالتهابات لو لم تعالج فورًا فى انسداد قناتى فالوب (الأنابيب) مما يؤدى إلى حدوث عقم.

أما عن العناية الخاصة التى يحتاجها اللولب ، فمن المفروض أن يتم الكشف

على اللولب بعـد شهر من تركـيبه ، ثم كل سـتة أشهـر للتأكد من عـدم وجود أى مضاعفات .

وعلى السيـدة أن تقوم بعمل دش مـهبلى بمادة مطهرة مثل البـتادين أو السافلون مرة واحدة بعد كل طمث ، وأن تتأكد بإصبعها من وجود الخيط الذى يتدلى للخارج من عنق الرحم .

ويجب سرعة اسـتشارة الطبيب فى حـالة حدوث أعراض للالتهابـات المهبلية أو زيادة كبيرة فى كمية الطمث .

ماذا عن وسائل منع الحمل الأخرى؟

من تلك الوسائل :

١ ـ الحاجز المهبلى :

هو عبارة عن قرص من اللدائن أو المطاط ذى حافة صلبة نوعا ما ، تضعه السيدة فى المهبل تحت عنق الرحم بحيث يسد قناة المهبل تماما .

وهو وسيلة مريحة وليس له أضرار ، لكن يعيبها عدم إتقان بعض السيدات لطريقة الاستعمال ، كما أن فاعليته ضعيفة لذا ينصح باستعماله مع كريم أو جيلى قاتل للحيوانات المنوية .

٢ ـ الكريم والأقراص الموضعية :

تستخدم أنواع مختلفة من الوسائل الموضعية لمنع الحمل وجميعها يهدف إلى قتل الحيوانات المنوية ، منها الأقراص والكريم والجيلى.

لكن فاعليتها ضعيفة ، لذا يجب أن تستخدم مع العازل الطبى أو الحاجز المهبلى وقد تتسبب أحيانا فى حدوث حساسية مهبلية تعرض المرأة للعدوى.

ويجب أن يوضع القرص أو الكريم قبل الجماع بحوالى ربع ساعة ويتم الجماع خلال نصف ساعة وإلا انخفضت الفاعلية .

ـ العازل الطبى (الكبوت) :

وهو الوسيلة التى يقع استعمالها على عاتق الرجل . ولضمان فاعليتها يجب اختيار نوع جيد ويكون تركيبه على القضيب وهو منتصب ويتم إخراج القضيب من المهبل وهو ما زال منتصباً حتى لا تتسرب الحيوانات المنوية داخل المهبل .

كما ينصح باستعمال كريم قاتل معه زيادة فى الحرص.

ومن عيوبه أنه يقلل الإحساس باللذة الجنسية للطرفين خاصة عند الزوج ، وقد يتمزق أثناء الاتصال الجنسى فتتسرب الحيوانات المنوية ، علاوة على أنه وسيلة غير مضمونة تماما.

٣ ـ التعقيم :

ومعناه منع القدرة على الإنجاب نهائيا . . ويُجرى التعقيم لكل من المرأة والرجل.

بالنسبة للمرأة يتم التعقيم بإجراء ما يسمى بعملية (الربط) وعملية (الربط) كانت تتم فى الماضى بفتح البطن وقطع قناتى فالوب ثم ربطهما أما فى الوقت الحالي أمكن القيام بهذه المهمة بواسطة منظار للبطن يتمكن الطبيب من خلاله تحديد مكان البوقين (النهاية المتسعة لقناة فالوب) والمبيضين ، ثم يقوم بالتقاط البوق للخارج بواسطة «جفت» ويربطه ، ويعاد مرة أخرى لمكانه، دون أن يترك ذلك أثراً فى جدار البطن.

ويتم الربط بمشبك من البلاستيك . ويمكن إعادة الخصوبة مرة أخرى بفك المشبك.

ويمكن إجراء التعقيم باستئصال الرحم نفسه بعملية جراحية ، لكن ذلك لا يحدث عادة بدافع منع الحمل، إذ يكون هناك ضرورة طبية توجب استئصاله كوجود مرض شديد أو ورم .

عموما فإن تعقيم المرأة ليس الوسيلة المفضلة لمنع الحمل إلا إذا كان هناك ضرورة طبية قاهرة لإجراء التعقيم . ويلزم قبل إجراء التعقيم حصول الجهة المسئولة على موافقة كتابية من الزوجين .

وبالنسبة للرجل يكون التعقيم بقطع الحبلين المنويين ، ثم ربطهما.

ولا يؤثر ذلك على قدرة الرجل الجنسية . . لكنها بالتأكيد وسيلة غير لائقة لمنع

الحمل! بالإضافة إلى أنها غير جائزة شرعا .

وأخيراً : توجد وسيلة أخرى غير كل الوسائل التى ذكرناها وهى : فترة الأمان.

وتنحصر تلك الفتـرة فى ما بعد انتهاء الحيض بأربعـة أيام ، وقبل الحيض التالى بثمانية أيام . . خلال تلك الفترة ، إذا حدث اتصال جنسى لا يحدث حمل .

مريضة السكر .. أيهما أفضل لها : اللولب أم حبوب منع الحمل؟!

فى حالة مريضة السكر تمنع تماما من استعمال الأقراص لأنها تزيد من نسبة السكر وتجعل من الصعب السيطرة على المرض .

ورغم أن اللولب أقل خطورة لمريضة السكر من الحبوب إلا أنه لا يحبذ أيضا تركيبه لاحتمالات حدوث التهابات رحمية .

والسؤال هنا إذن ما هو الحل .. هل تترك مريضات السكر فريسة لأخطار الحمل؟

بالطبع لا .. الواقى الذكري .. الحاجز المهبلى .. الكريمات والأقراص الموضعية كلها لا تضر بمريضة السكر .

والطبيب ينصح دائما الزوجة الشابة المريضة بالسكر ألا تأخذ مانعا للحمل بعد زواجها مباشرة وقبل أن تنجب عددًا محدودًا من الأطفال وهى فى سن صغيرة ثم تستعمل أحد موانع الحمل السابقة ، لأن أخطار الحمل لمرضى السكر تزيد بنسبة كثيرة مع التقدم فى السن .

ومن هذه الأخطار ـ حدوث تسممات الحمل والنزيف والاستسقاء وعسر الولادة ووفاة الجنين داخل الرحم .. واحتمال حدوث هذه الأخطار يبلغ أربعة أو خمسة أضعاف إذا كانت الحامل مصابة بمرض السكر .

يقولون: إن استعمال حبوب منع الحمل لفترة طويلة قد تمنع الحمل نهائيا .. فهل هذا صحيح ؟

هذا صحيح تماما : فاستعمال حبوب منع الحمل منذ بدء الزواج ولفترة طويلة (عدة سنوات) يمكن أن يوقف نشاط المبيضين عن التبويض وقد يستمر توقف التبويض إلى الأبد . وبالتالى تضعف خصوبة الزوجة أو قد تصاب بالعقم ، ولذلك يجب التحذير من الوقوع فى هذه المخاطرة الجسيمة .

وبصفة عامة لا ننصح بتأجيل الإنجاب بعد الزواج ، سواء بالحبوب أو باستعمال اللولب ، لاحتمال وجود ضعف أصلى فى خصوبة أحد الزوجين وبذلك تقل فرصة الإنجاب فيما بعد . . وإذا كان لابد من التأجيل فليكن بعد إجراء فحص دقيق للزوجين يؤكد تمتعهما بالخصوبة أولا . .

أما بالنسبة لبدائل الحبوب فيمكن استعمال الواقى الذكرى والمراهم الموضعية ويمكن استعمال الحبوب لمدة بسيطة (شهرين مثلا) ثم يستخدم بعدها العازل الذكرى (الكبوت) .

حبوب منع الحمل .. هل تسبب فتور فى الرغبة الجنسية أو الجماع؟

فى الحقيقة أنه رغم أن حبوب منع الحمل من المفروض أن تنشط فى المرأة الرغبة للجنس نظرًا لأنها تزيل عنها القلق والمخاوف من حدوث حمل على غير الرغبة . . . فإنه يلاحظ رغم ذلك أن بعض السيدات بعد استعمال الحبوب يشعرن بفتور فى الرغبة الجنسية لسبب غير واضح تماما. . . ويُعد هذا هو أحد الأضرار الجانبية لحبوب منع الحمل .

متى يكون الحمل خطراً على المرأة الحامل؟

بصفة عامل ، وكقاعدة أولية ، فإن صحة المرأة أو الأم الحامل هي الأساس وهى التى تهمنا فى المقام الأول . فإذا كان الحمل يشكل خطراً على حياتها ، فلا يُنصح به طبعًا !

وتعتبر مريضة القلب بصفة عامة من المحظورات عليهن الإنجاب.. ولكن اتخاذ قرار منع الحمل فى هذه الحالة بالذات يتوقف على ما يراه أخصائى أمراض القلب بالنسبة لمدى مقدرة المريضة على تحمل أعباء الحمل والولادة فأحيانا تكون حالة المرض متكافئة بما يسمح بالحمل والإنجاب وأحيانا أخرى تكون حالة المريضة غير مستقرة أو متدهورة بما لا يسمح بتحمل أعباء الحمل والإنجاب .

وكذلك فى الحالات المرضية التالية ، ننصح بمنع أو تأجيل الحمل مؤقتا .

- الضعف العام الشديد كالناتج عن الأنيميا الشديدة أو الأمراض المنهكة كالدرن.
- أمراض القلب . . كالذبحة الصدرية أو وجود تلف شديد بالصمامات بسبب الإصابة بحمى روماتيزمية سابقة .
- مرض السكر (فى الحالات الشديدة) .
- ارتفا ع ضغط الدم الشديد .
- الأمراض السرطانية .
- بعد الحمل الحويصلى أو العنقودى (لمدة عام على الأقل) .
- بعد عملية إصلاح ناسور بولى.
- بعد حمل خارج الرحم (كحمل الأنابيب) خوفا من تكرار حدوث الحمل فى الناحية الأخرى .

هل هناك خطر من استعمال حبــوب منـــع الحمــل مــع الإصابــة بحمـــى روماتيزمية فى الصغر؟

نحن ننصح بصفة عامة بعدم استعمال مريضات القلب لحبوب منع الحمل، أما بالنسبة لحالتك فيمكن استثناء ذلك إذا كانت حالة القلب متكافئة ، وتقومين بأعمالك المنزلية دون مشقة ، لكن يجب مراجعة الطبيب كل فترة ، وليكن ذلك من ثلاثة إلى ستة أشهر ، ليطمئن على سلامة القلب وعدم حدوث أى أضرار من استعمال الحبوب.

هل هناك علاقة بين حبوب منع الحمل وبين التغيرات التى تحدث بالجلد وبالبشرة ؟

تتعرض بعض السيدات اللاتى تستعملن حبوب منع الحمل لأضرار تصيب البشرة بصور مختلفة ، وهذه الأضرار أو التغيرات تشمل :

١ ـ ظهور كلف : وهذه عبارة عن بقع بُنية اللون تظهر بجلد الخدّين والأنف وأحيانًا فوق الشفة العليا . . وهذا الكلف أشبه بكلف الحوامل الذى يظهر فى بداية الحمل ، ويظهر على الخدين كشكل جناحى الفراشة .

٢ ـ حساسية جلدية : حيث وجد أن هرمون الأستروجين الموجود بالحبوب يزيد عند بعض السيدات من حساسية الجلد فى الأماكن المعرضة لضوء الشمس ، فيظهر بها طفح جلدى (حُبوب) تختفى بعد التوقف عن تناول الحبوب .

٣ ـ بروز الأوعية الدموية بالجلد : كما يتسبب هرمون الأستروجين فى تمدد الأوعية الدموية المغذية للجلد ، فتبدو بارزة ومرئية بوضوح على غير العادة . وأحيانًا تظهر بالجلد تجمعات دموية صغيرة تتفرغ منها الشعيرات الدموية المتمددة فتأخذ شكل « النجمة » . . وهذه تظهر عادة على الوجه والرقبة والصدر .

٤ ـ تأثير الحبوب على الشعر : وأحيانًا يحدث أن يتساقط شعر الرأس أثناء فترة استعمال الحبوب ، وأحيانًا أخرى يحدث ذلك بعد التوقف عن تناولها خلال شهر أو أكثر . وفى هذه الحالة ننصح باستشارة الطبيب لاستبدال حبوب منع الحمل بوسيلة أخرى .

وعلى الرغم من هذا التأثير السلبى لحبوب منع الحمل ، إلا أن لها إيجابية وحيدة ، وهى علاجها لحب الشباب ! . . التى تختفى بعد أشهر قليلة من تناول الحبوب !!

ربط الأنابيب لمنع الحمل ... هل يؤدى إلى فقد القدرة على الإنجاب نهائياً ؟

فى البداية نشير إلى أن علمية (ربط الأنابيب) كوسيلة لمنع الحمل ؛ لا نحبذها أو لا ننصح بها ، إلا فى وجود ضرورة ملحة لمنع الحمل ، وفى حالة فشل أو عدم ملاءمة وسائل منع الحمل الأخرى .

فى الماضى ، كانت تجرى عملية الربط بفتح البطن وقطع قناتى « فالوب » وربطهما . . أما فى الوقت الحالى فقد أمكن القيام بهذه المهمة بواسطة منظار البطن حيث يتمكن الطبيب من خلاله من تحديد مكان البوقين (النهاية المتسعة لقناة فالوب) والمبيضين . ثم يقوم بالتقاط البوق للخارج بواسطة « جفت » ويربطه ، ويعاد مرة أخرى لمكانه ، دون أن يترك ذلك أثرا فى جدار البطن . ويتم الربط بمشبك من البلاستيك ويمكن إعادة الخصوبة مرة أخرى بفك هذا المشبك .

ما هى مميزات وعيوب حقن منع الحمل ؟

هذه الحقن عبارة عن أحد مشتقات هرمون البروجستيرون . . وتعطى بالعضل كل ثلاثة شهور .

ومن مميزاتها أنها لا تتسبب فى جفاف الثدى أو ضعف إدرار اللبن ، كما هو الحال مع حبوب منع الحمل ، ولذلك فهى تناسب المرضعات خاصة . ذلك بالإضافة لأنها وسيلة مريحة جداً للسيدة من حيث الاستعمال حيث تؤخذ الحقنة مرة واحدة كل ثلاثة شهور . لكنه فى مقابل هذه المزايا نجد أن لها عيوبًا كبيرة يمكن أن تغنى عن استعمالها . . وهذه تشمل : تسبب فى انقطاع الدورة الشهرية أو حدوث أنزفة فى مواعيد غير منتظمة ـ يعود التبويض بعد آخر حقنة خلال فترة طويلة تتراوح ما بين ستة أشهر إلى سنة ـ قد تؤدى إلى ضعف الشهوة الجنسية ـ قد تؤدى كذلك لاضطرابات نفسية كالعصبية الشديدة ـ ووجد كذلك أنها تسبب فى حدوث أورام سرطانية فى ثدى فئران التجارب . . لكن لم يثبت ذلك بالنسبة للإنسان .

حدوث الحمل على الرغم من استعمال الزوج للعازل الطبى (الكبوت) بماذا تنصحنى ؟!!

أولاً ، ليس هناك وسيلة لمنع الحمل مؤكدة تمامًا ، فيمكن أن يحدث حمل مع استعمال الحبوب وكذلك مع استعمال الكبوت .. وبالنسبة للكبوت فإن حدوث الحمل رغم استخدامه قد يرجع للأسباب التالية : تمزق الكبوت أثناء الجماع - استعمال نوع ردىء أو به ثقوب غير ظاهرة - حدوث تسرب للحيوانات المنوية بسبب تأخر إخراج العضو بعد القذف .. فمن المفروض أن يخرج العضو منتصبًا بعد القذف مباشرة - استعمال نفس الكبوت لأكثر من مرة .

ويمكن زيادة فاعلية الكبوت كمانع للحمل بأن تستخدم الزوجة كذلك إحدى الوسائل الموضعية القاتلة للحيوانات المنوية فى حالة تسربّها مثل الأقراص أو الكريمات الموضعية .

وبناء على ذلك ، فإنه يمكن الاستمرار فى الاعتماد على استعمال الزوج للكبوت كوسيلة جيدة لمنع الحمل بشرط مراعاة الاحتياطات السابقة .. وإن أردت بديلاً عن ذلك فيمكن استعمال اللولب بعد استشارة الطبيب .

أنا على وشك الولادة لأول مرة ، وأسمع عن الشق الجراحى المهبلى ، ولذلك ينتابنى القلق .. أرجو إفادتى بخصوصه

هذا الشق الجراحى ليس مخيفًا ـ كما قد تعتقد بعض السيدات .

كما أنه لا يشترط إجراؤه فى كل الولادات الأولى لكنه يجرى فى الحقيقة لكثير من الحالات . . وسبب ذلك أن المرأة التى تنجب لأول مرة يكون من الصعب عادة فى توليدها خروج رأس الجنين خلال قناة المهبل وفوهته الخارجية نظرًا لضيق هذا المجرى . . . ونظرًا كذلك إلى أن الأنسجة المحيطة بالفرج قد تكون سميكة ضعيفة المرونة ، وخاصة عند كبيرات السن ، ولذلك فإن هذا الوضع يفرض على الطبيب عند التوليد إجراء هذا القطع الجراحى لتوسيع فتحة المهبل وتسهيل مرور رأس الجنين، وكذلك لمنع حدوث تمزقات بالأنسجة بمنطقة العجان نظرًا للضغط الشديد الذى قد تتعرض له إذا لم يجر هذا الشق الجراحى .

ولا يقتصر إجراء هذا القطع الجراحى على ولادات البكارى . . فقد يجرى فى أى حالة ولادة يظهر للطبيب المولد خلالها احتمال حدوث تمزق بالأنسجة لبلوغها أقصى درجة من التمدد والاتساع . . كما يجرى فى بعض الحالات التى يوجد فيها الجنين فى موضع غير مألوف كوضع الألية أو الوجه .

أو قد يجرى كذلك حين يضطر المولد لاستخدام « الجفت » فى التوليد .

وهذا القطع الجراحى هو عبارة عن عمل شق جراحى لفوهة المهبل باستخدام المشرط وتحت تأثير مخدر موضعى ، ويبلغ طوله عدة سنتيمترات . . ثم يخاط الشق

بعد انتهاء الولادة ، ويزال الخيط بعد مرور ستة أيام . وهذه العملية بسيطة للغاية ولا ينتج عنها عادة أية مضاعفات .

أخيراً . . اطمئنى يا سيدتى ، ولا داعى للخوف أو القلق بشأن الولادة حتى لو استدعى الأمر إجراء هذا الشق الجراحى . . فالأمر بسيط جداً .

ماذا عن تورّم القدمين في شهور الحمل الأخيرة؟

من الشائع بين الحوامل حدوث تورم بسيط بالقدمين يزداد مع التقدم فى الحمل ، ويزداد كذلك بكثرة الوقوف لفترات طويلة بينما يقل ظهوره فى الصباح . وهذا التورم البسيط شيء عادى تمامًا فهو نتيجة لضغط الرحم الممتلىء بالجنين على الأوعية الدموية بالحوض وأعلى الفخذين .

والنصيحة هنا أن تتجنب الحامل كثرة الوقوف ، وأن ترفع قدميها على وسادة أثناء الجلوس ، وتقلل من تناول الملح فى الطعام ، أما التورم الشديد الملحوظ بدرجة كبيرة أو الذى يصحبه تورم بالساقين فيجب استشارة الطبيب فى أمره . . فمن المحتمل أن يكون سببه وجود ارتفاع بضغط الدم ووجود زلال بالبول . . وهو ما يعرف باسم تسمم الجنين .

إدرار اللبن الضعيف فى الرضاعة الطبيعية .. هل يجعلنا نلجأ للرضاعة الصناعية أم أن هناك حلا؟!!

أولاً لابد من تحية كل سيدة تتمسك بإرضاع طفلها الوليد من صدرها ، ولا تلجأ إلى الرضاعة الصناعية . فلبن الأم بلا شك هو أفضل غذاء يمكن أن يبدأ به الوليد حياته فهو يساعد على النمو الطبيعى جسمانيا ونفسيًا والوقاية من الأمراض والعدوى وهو ما لا يتوافر للطفل من خلال الرضاعة الصناعية . **وهناك مجموعة من الوصايا ننصح بها الأم التى تعانى من ضعف إدرار اللبن ، وهذه تشمل ما يلى :**

- الاستمرار فى إرضاع الوليد . . . بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر فى وضع الوليد على الثدى إذ تعتبر عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدى من أهم ما يساعد على إدرار اللبن . .
- تناول طعام صحى . . . يحتوى على قسط وافر من البروتينات والفيتامينات والحديد .
- تجنب الإجهاد الجسمانى والانفعالات النفسية .
- الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يوميًا . . لأنها تساعد على إدرار اللبن.
- تجنب استخدام حبوب منع الحمل . . خاصة خلال الشهور الستة الأولى بعد الولادة لأنها تقلل لبن الثدى .

وهناك وصفات شعبية مُجرَّبة تفيد المرضعات وتساعد على زيادة إدرار اللبن ،

أهمها :

ـ حبة البركة وماء الشعير : يؤخذ ملء ملعقتين من حبة البركة ، وتطحن جيداً، وتضـاف إلى لتر ونصف من مـاء الشعـير ، ثم يغلي الماء ، ويتـرك ليبـرد لمدة ٢٠ دقيقة، يشرب منه على فترات متفاوتة طوال اليوم .

هل يجوز للحامل تناول المسكنات ؟

ـ أخطر ما يسيء إلى الحمل هو أن تتناول الأم دواء ـ أي دواء ـ دون استشارة الطبيب أو دون ضرورة قصوى لذلك فأي دواء تتناوله الأم قد يحمل خطرًا إلى الجنين النامي في بطنها وربما يكون السبب في حدوث تشوهات به ، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، وهي الفترة الحاسمة التي تتكون خلالها أعضاء الجسم المختلفة . وقد وجد أن حوالي ٩٠٪ من حالات التشوه تحدث بسبب تعاطي الأم للأدوية خلال هذه الفترة . والنصيحة هنا هي ألا تتناول الأم أي دواء إلا في الضرورة القصوى وباستشارة الطبيب ،أما الأمراض الخفيفة كالبرد والمغص وما إلى ذلك ، فلا داعي إطلاقًا لتناول أي دواء ، والمطلوب هو الصبر وتناسي الأوجاع حتى يزول المرض من نفسه . .

وبالنسبة للمريضات بالسكر ، يجب أن يتغير العلاج من الحبوب إلى الأنسيولين. وهو لا يحمل أي ضرر للجنين .

عدم الميل للممارسة الجنسية فى شهور الحمل الأخيرة
هل هو أمر عادى ملازم للحمل ، أم هو نوع من البرود الجنسى ؟ ...

هذا الأمر عادى جداً ، وطبيعى ، فقد وُجِد من خلال البحوث والإحصائيات ، أن الرغبة الجنسية خلال فترة الحمل تقلٍ تدريجيًا بين الحوامل مع تقدم شهور الحمل ، وتضعف إلى درجة كبيرة فى الفترة الأخيرة من الحمل .

ويعتبر ضعف الرغبة الجنسية بسبب نوع طارئ من البرود الجنسى ، أى تنتهى بانتهاء الحمل ، ويرجع لأسباب عديدة مختلفة مثل :

- عدم الارتياح النفسى أو الجسمانى . . وهذا يمثل أهم الأسباب فمثلاً قد تضعف الرغبة فى الفترة الأولى من الحمل بسبب معاناة الحامل من ألم الثدى أو الرغبة فى القيء أو الميل إلى كثرة النوم .
- الخوف من إيذاء الجنين بسبب الجماع . . وهذا يحدث خاصة للحوامل اللاتى تعرضن لإجهاض سابق .
- ضعف الرغبة بسبب توصيات خاطئة من الأم أو الأقارب بضرورة تجنب الجماع لما قد يؤدى إليه من أضرار .
- عدم ارتياح الحامل للاتصال الجنسى ، خاصة خلال الفترة الأخيرة ، حيث يكبر البطن بشكل واضح مما يعوق الاتصال المريح وقد يؤدى لتألم الزوجة .

مضى خمسة أسابيع منذ وضعت مولودى الأول وللآن لم تأت الدورة الشهرية .. فهل هذا الأمر يستدعى القلق ؟

طبعًا الأمر لا يستدعى أى قلق !!

فالوقت الذى تعود فيه الدورة الشهرية بعد الولادة يختلف من حالة لأخرى ، فإذا كانت الأم لا ترضع طفلها فإنها غالبًا ما تحيض بعد بضعة أسابيع تتراوح ما بين ■ ، ٦ أسابيع . أما إذا كانت ترضع الطفل فقد لا تحيض طوال مدة الرضاعة .

وعلى أى حال فإن بعض النساء يحضن أثناء وقت الرضاعة ، إلا أن الأكثرية تحيض بعد فترة تتراوح ما بين ٥ إلى ٦ شهور .

ومن المهم ملاحظة أن امتناع الدورة أو عدم نزول دم الحيض أثناء الرضاعة لا يعنى عدم إمكانية حدوث الحمل ، إذ من الممكن أن يحدث حمل ، لأن المبيضين يبدآن فى العمل خلال هذه الفترة حتى قبل عودة الدورة .

الإجهاض المتكرر.. هــل علاجــه إجــراء جراحة لربط عنق الرحم ؟.. أرجــو إفادتـــى

نبدأ أولاً بتعريف الإجهاض المتكرر ، فنقول: إنه الإجهاض الذى يحدث بشكل لا إرادى بعد مضى أربعة أو خمســة شهور من الحمل ، ويتكرر ذلك ثلاث مرات ، أو أكثر .

ومعنى ربط عنق الرحم أن سبب مشكلة هذا الإجــهاض المتكرر هو وجود عيب فى عنق الرحم يجعله غير محكم وهذا سببه الغالب حدوث إصابة سابقة بعنق الرحم أدت إلى حدوث تمــزق فى العضلات المحــيطة به عند جــزء معين وهذه الإصــابة قد تكون لحدوث توسيع سابق لفتحة عنق الرحم بطريقة خاطئة من خلال إجراء إجهاض سابق . ونظرا لعدم وجود هذا الإحكام فإن الحمــل يستمر فى البداية على ما يرام ، لكنه بعد مضى شهور قليلة يتعرض للاضطراب ويحدث إجهاض .

وعلى أية حال ، فإن هذه المشكــلة يمكن علاجها بإجراء جــراحة بسيطة ، ثبت نجاحها وفعاليتها فى حالات كثيرة .

استئصال أحد المبيضين .. هل يؤثر على الإنجاب؟

طبعًا . . . لا : إن استئصال أحد المبيضين لا يعني إطلاقا فقد القدرة على الإنجاب وإنما قد يقلل إلى حد ما من فرصة حدوثه . . . وذلك لأن المبيض الآخر لا يزال يقوم بإنتاج البويضات التي تخرج للتلقيح . . . وإنتاج الهرمونات اللازمة لحدوث الدورة الشهرية .

أو بمعنى آخر نقول :

إنه ما دامت هناك دورة شهرية فإن هناك فرصة للحمل . . وذلك باستثناء وجود أسباب أخرى تؤدي إلى العقم.

التوسيع ـ الكحت ـ النفخ ـ الكى ـ كلمات نسمع عنها ! ما معناها ؟!

ـ التوسيع : المقصود به توسيع عنق الرحم بموسعات خاصة . . وهو يجرى لإزالة الضيق الموجود بعنق الرحم والذى يؤدى لآلام بالدورة الشهرية . . أو يجرى التوسيع قبل عمل الكحت .

ـ الكحت : عبارة عن إزالة الطبقة السطحية المبطنة للرحم بمعلقة كحت خاصة ، وهو يجرى عادة فى حالات الإجهاض بعد استخراج بقايا الجنين والمشيمة .

ـ النفخ : عبارة عن نفخ غاز ثانى أكسيد الكربون من جهاز خاص خلال عنق الرحم ويستمع الطبيب بالسماعة الطبية على بطن المريضة لصوت خروج الغاز من طرفى قناتى فالوب . وهذا بمثابة اختبار يجرى فى حالات العقم لتشخيص وجود انسداد بالأنابيب (قنوات فالوب) .

بالإضافة لأن إجراء النفخ يعتبر كذلك علاجا مساعدا على زوال الانسدادات الخفيفة بالأنابيب .

ـ الكى : المقصود به كى عنق الرحم لعلاج التهابات عنق الرحم المزمنة وخاصة القرحة . . وذلك لأن الالتهابات المزمنة يكون الميكروب متحصنا فى أعماق الغدد المخاطية فى عنق الرحم . وللتخلص منه ومن الالتهابات العميقة ، لابد من فتح الطريق إليها ويكون ذلك بالكي . ويفيد الكى كذلك فى إزالة الطبقة البشرية غير العادية حتى تنمو طبقة بشرية جديدة صحيحة ويتم الكى إما بإبرة الكى الكهربى، وإما عن طريق التبريد بمعنى تبريد عنق الرحم لدرجة شديدة تحت الصفر تؤدى إلى موت الأنسجة .

الإفرازات المتزايدة عند المرأة (أحيانا) .. من أين تأتى.. وهل من علاج ؟

من طبيعة المهبل عند المرأة أن يكون مبللا بعض الشىء بالإفرازات وليس جافا تماما كما تعتقد خطأ بعض السيدات.

وهذه الإفرازات الطبيعية (أى غير المصحوبة بهرش أو رائحة كريهة) تزداد بصفة طبيعية فى الأحوال التالية :

١ ـ عند الإثارة الجنسية : سواء للاتصال الجنسى أو التفكير فى الجنس أو الاحتلام (التفكير فى الجنس أثناء النوم) .

٢ ـ عند التبويض : أى فى منتصف الدورة الشهرية تقريبا .

٣ ـ أثناء الحمل .

٤ ـ قد تزداد فى حالات الإصابة بالإمساك أو الضعف العام أو الكسل وقلة الحركة أو عند الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة .

وهذه الإفرازات تخرج من عدة أماكن ، تشمل ما يلى :

أ ـ غدد بارثولين : وهى غدد دقيقة توجد خلف الشفرين الكبيرين ، ويخرج إفرازها عند الإثارة الجنسية فقط ، ليجعل المكان لزجا مما يسهل إيلاج العضو فى حالة حدوث اتصال جنسى. وهو إفراز شفاف له رائحة مميزة هى رائحة الجنس.

ب ـ المهبل : بالرغم من أن المهبل لا يحتوى على آية غدد ، لكن خلاياه تقوم أثناء فترة الخصوبة برشح سائل حامضى يميل إلى اللون الأبيض ، هذا السائل بخاصيته الحامضية يمثل وسيلة دفاع طبيعية ضد الميكروبات التى تهاجم المهبل.

جـ - عنق الرحم : يحتوى الرحم على غدد كثيرة تفرز مخاطا شفافا له خاصية قلوية، ويزداد إفرازه وقت التبويض ، ويتجمع هذا المخاط عند فتحة الرحم ليمنع دخول الميكروبات إلى الرحم ، لكنه فى وقت التبويض يصير سائلا ويسمح للحيوانات المنوية بالسباحة خلاله للدخول إلى الرحم ومنه إلى البوقين حيث يتم تلقيح البويضة . وفى حالات قليلة تتغير طبيعة هذا المخاط بحيث يمنع نفاذ الحيوانات المنوية خلاله ، فيحدث عقم.

د - الرحم : تفرز غدد الرحم بعد حوالى ثلاثة أيام من التبويض إفرازا شفافا غنيا بالجليكوجين والجلوكوز ، فائدته تغذية البويضة الملقحة التى تزرع فى جدار الرحم، إذا ما تم الحمل .

في فترة الرضاعة تتوقف الدورة الشهرية، فهل يعني ذلك عدم إمكانية حدوث الحمل ؟!

شاءت قدرة الله سبحانه وتعالى أن يقوم الجسم أثناء فترة الرضاعة بإفراز هرمون منشط للثدى ليقوم بوظيفة الرضاعة ، ويوفر للطفل اللبن اللازم لنموه.

ونفس هذا الهرمون هو الذى يؤدى إلى وقف نشاط المبيضين ، فتتوقف الدورة الشهرية مؤقتا .

وقد شاء الخالق عز وجل أن تسير الأمور على هذه الكيفية حتى تتجنب الأم حدوث الحمل مؤقتا فتتفرغ لإرضاع ورعاية مولودها ، لكننى أود أن أنبه إلى أن انقطاع الحيض أثناء فترة الإرضاع لا يعنى استحالة حدوث حمل تماما . . فلا تزال هناك فرصة وإن كانت محدودة . . وذلك لأن المبيضين يبدآن عادة فى النشاط من جديد قبل أن يظهر الحيض مرة أخرى . . ولذلك فإنه يفضل الاستعانة بوسيلة لمنع الحمل خلال فترة الإرضاع لاستبعاد حدوث الحمل تماما.

أُجريت لى عملية كحت، بعد إجهاض ، ومضى على ذلك أربعة أو خمسة أشهر ، ولم تعد تأتينى الدورة .. فهل هذا أمر طبيعى؟!

فى حالات قليلة ينقطع الحيض بعد إجراء عملية الكحت . . وسبب ذلك يرجع فى الحقيقة إلى خطأ فنى فى إجراء هذه العـملية أدى إلى إزالة طبقة سميكة من بطانة الرحم ، وبالتـالى أزيلت الغدد الموجـودة بالبطانة والتى تلعب دوراً أسـاسيـا فى نمو الغشـاء الجديد المبطن للـرحم . . ومن المعروف أن هذا الغـشاء يتسـاقط أثناء الدورة وينتج عن ذلك خروج دم هو دم الحيض .

ولذلك فإننا ننصح دائما بأن تكون عـملية الكحت خفيفة هينة . . وعـموما فإن كثـيراً من هذه الحالات يعـود فيهـا الحيض من جديد . . لكنه للأسف قـد لا يعود أحيانا إذا أزيلت كل الغدد الموجودة ببطانة الرحم بسبب الكحت الشديد العنيف.

بعد الولادة ، صرت أعانى من نزول البول بشكل لا إرادى ، فما السبب .. وما العلاج ؟!

السبب فى ذلك هو حدوث ناصور (قناة غير طبيعية)يصل بين المثانة والمهبل ويسيل منه البول دائما . وقد حدث ذلك نتيجة الولادة المهملة حيث تسبب ضغط رأس الطفل على الأنسجة بينه وبين عظم العانة لمدة طويلة إلى موت هذه الأنسجة . وتظهر نتيجة هذا الإهمال فى معاناة السيدة بعد الخروج من الولادة من استمرار نزول البول بسبب حدوث ناصور بين المثانة والمهبل .

وقد يحدث الناصور كذلك بين أجزاء أخرى من الجهاز البولى والجهاز التناسلى . . ولأسباب أخرى غير الولادة مثل حدوث إصابة بالحالب أو المثانة أثناء إجراء إحدى العمليات الجراحية فى الحوض كعمليات استئصال الرحم . . وقد يحدث كذلك لوجود سرطان فى المنطقة أو بسبب موت الأنسجة بعد العلاج بالأشعة أو الراديوم .

وفى حالة الناصور الناتج عن الولادة المهملة يكون العلاج بإجراء جراحة يُفصل فيها هذا الاتصال غير الطبيعى بين المثانة والمهبل ويتم إصلاح جدار كل منهما . ولابد أن تمتنع السيدة بعد العملية عن الحمل حتى لا تفشل العملية .

خيط رفيع من الدم ينزل من مهبل طفلتى الوليدة .. هل هذا علامة على خطر يهدد حياتها ؟!

الأمر يا سيدتى لا يستدعى القلق بالمرة ، فهو وإن كان يبدو مزعجًا ، إلا أنه أمر طبيعى تمامًا !

فالحقيقة أن سبب هذا الدم الغريب المخيف الذى ينزل من مهبل الطفلة هو حدوث تسرب لكمية كبيرة من هرمونات الأم إلى الطفلة المولودة أثناء وجودها بالرحم من خلال الاتصال الدموى بينهما . . ويؤدى انقطاع هذه الهرمونات بعد ولادة الطفلة إلى حدوث نزيف مهبلى يبدو كأنه نزيف الدورة الشهرية . كما تؤدى هذه الهرمونات التى دخلت جسم الطفلة لحدوث تورّم بالثدى فيبدو ممتلئًا منتفخًا .

وهذه الحالات لا تستدعى أى علاج . . . ولا ننصح بعصر الثدى أو إعطاء أى دواء إذ أن هذه الأعراض تزول تدريجيًا مع تخلص الجسم من الهرمونات الموجودة به .

منظار البطن ...
ماذا عنه ؟!

ـ تجرى هذه العملية لاستكشاف الأعضاء التناسلية الداخلية ، فيمكن للطبيب أن يرى المبيضين وقناتى « فالوب» والرحم وباقى أعضاء الحوض والبطن .

ولهـذا الغرض يُعـمل شق جراحى طوله حـوالى ١,٥ سم ويكون عادة أسـفل السـرة . ثم يُدخل فـيه أنبـوب يدفع غـاز ثانى أكسيـد الكربون للداخل لوضـوح الرؤية . . يمرر المنظار بعد ذلك للداخل .

ويجرى عمـل منظار البطن لأغراض أخرى غيـر استخدامه فى الاسـتكشاف ، فيمكن لـلطبيب باستعـمال المنظار التخلص من بعض الالتصـاقات الخفيـفة من حول قناتى « فالوب » لعـلاج حالات العقم . . كما يمكن من خـلاله إجراء ربط للأنابيب (قنوات فالوب) بمشابك بلاستيكية خاصة كوسيلة من وسائل منع الحمل .

التهاب الجزء الخلفى الداخلى من الفرج .. ماذا عنه وعن علاجه ؟!

هذه الأعراض تشير بشكل واضح إلى وجود التهاب بغدد بارثولين خاصة إذا صاحب ذلك ارتفاع بدرجة حرارة الجسم .. وهذه عبارة عن غدد دقيقة خلف الشفرين الغليظين فائدتها إفراز سائل ملين يجهز المهبل للإيلاج لتقليل حدوث الألم.

وتلتهب هذه الغدد بسبب عدوى بالميكروب العنقودى المسبب للدمامل أو بميكروبات الأمعاء .. وقد تلتهب بسبب إصابتها بميكروب السيلان .. ويظهر هذا الالتهاب فى صورة تورم مؤلم مصحوبة باحمرار فى الجزء الخلفى من الشفر الغليظ وأحيانًا يكون الألم شديداً جداً .

ويُعالج هذا الالتهاب بالمضادات الحيوية المناسبة مع تناول المسكنات لتخفيف حدة الألم وأحيانًا قد يؤدى الالتهاب إلى تكون خراج وفى هذه الحالة يكون العلاج جراحيًا بفتح هذا الخراج تحت تأثير مخدر عام .

وفى حالات أخرى قد تصاب غدد بارثولين بانسداد .. وفى هذه الحالة قد يكون من الضرورى استئصال الغدة المصابة .

وأخيراً أنصحك بزيارة الطبيب لتحديد العلاج المناسب .

هل هناك تعليمات معينة، يلتزم اتباعها بالنسبة لاغتسال واستحمام الحامل ؟

نعم .. نيجب ألا تسرف الحامل فى الاغتسال لأنه يخفف الإفراز الطبيعى الواقى من العدوى والذى يظهر خلال فترة الحمل ويتميز بلونه المائل للون الأبيض.

والأهم من ذلك ، فإنه يجب أن تمتنع الحامل عن استخدام المطهرات الكيماوية فى الاغتسال وخاصة التى تحتوى على اليود مثل : بيتادين .. حيث إنه وجد أن كثرة استخدامها يمكن أن تؤدى إلى زياد نسبة اليود بالسائل المحيط بالجنين وهذا يؤثر على الغدة الدرقية للجنين ويؤدى لخلل هرمونى يصيب الطفل فيما بعد . كما يحظر استخدام المعطرات الكيماوية بصفة عامة لاحتوائها على كيماويات ضارة .

معنى ذلك أن يكفى أن يكون الاغتسال بالماء الصرف أو بالماء مع قليل من الخل لمزيد من الوقاية من العدوى .

كما يجب الامتناع عن استخدام الدش المهبلى خلال فترة الحمل وخاصة فى الشهور الأخيرة لتجنب التعرض لأى عدوى أو إصابة يمكن أن تهدد سلامة الحمل .

بعد حدوث إجهاض ..
هل هناك فترة يُنصح
بالامتناع عن الحمل فيها ؟
وكيف يمكن تجنب حدوث
الإجهاض مرة أخرى ؟

تقول الإحصائيات : إن فرصة حدوث تشوهات بالجنين تزداد فى حالة حدوث حمل بعد إجهاض مباشرة . . ولذلك ننصح بأن يتوقف الحمل بعد حدوث الإجهاض لمدة ثلاثة شهور تقريبًا . . وخلال هذه الفترة تعتمد السيدة على وسيلة مناسبة لمنع الحمل أو يستخدم الزوج الواقى الذكرى (الكبوت) .

ويمكن تقليل حدوث الإجهاض مرة أخرى بمزيد من العناية الصحية أثناء الحمل والالتزام بإرشادات الطبيب . . فمثلاً ننصح فى هذه الحالات بأن تتوقف الحامل عن المعاشرة الجنسية لحين فوات ميعاد الإجهاض السابق بالإضافة لبضعة أسابيع أخرى لمزيد من الحرص على تفادى أى ضرر قد يهدد الحمل . . . وننصح كذلك بالتوقف عن ممارسة أى نشاط رياضى أو القيام بمجهود جسمانى شاق حتى وإن وجدت الحامل فى نفسها المقدرة على ذلك . .

كما يجب أن تحترس الحامل من القيام بالسفر سواء داخل أو خارج البلاد حتى لا تتعرض لهزات عنيفة وعليها أن تستشير طبيبها الخاص قبل اتخاذ قرار السفر .

كما أنه من الضرورى جدًا للحامل التى سبق لها إجهاض أن تعرض نفسها على الطبيب بصفة منتظمة للاطمئنان على أحوال الحمل وتفادى حدوث أى مشكلة تهدد استمراره .

هل كثرة الخلافات بين الزوجين هى السبب فى عدم الإنجاب ؟!

هذا محتمل ..

فهناك نوع من العقم يسمى العقم النفسى أى الناتج عن اضطراب الحالة النفسية للزوجة بينما لا يوجد سبب عضوى للعقم .

وتفسير العقم فى هذه الحالة يرجع لأسباب مختلفة .. فمثلاً نظراً لكثرة الخلافات بين الزوجين والتى تعنى كذلك عدم وجود الحب والانسجام من جانب الزوجة قد يحدث للزوجة انقباض لا إرادى لعضلات المهبل وقد يؤدى ذلك لصعوبة الإيلاج ، كما يحدث انقباض آخر فى الأنابيب (قناة فالوب) مما يعوق لقاء الحيوان المنوى بالبويضة ، ومن ناحية أخرى فإنه من الممكن أن يؤدى الاضطراب النفسى إلى اضطراب وظيفى فى الغدد المنتجة للهرمونات مما قد يؤثر على انتظام الدورة الشهرية ودرجة الخصوبة كذلك .

ولعلنا سمعنا عن حالات زواج مملوءة بالاضطرابات والمصادمات وافتقار المودة ، لا تنجب خلالها الزوجة أو يتكرر إجهاضها ، ثم تعود لها قدرتها على الإنجاب بعد حدوث الانفصال وزواجها ممن تحب ؛ ولذلك فتوافر المودة بين الزوجين شيء أساسى لحياة زوجية ناجحة من جميع النواحى بما فيها القدرة على الإنجاب .

ماذا عن طفل الأنابيب ...
وهل يمكن اللجوء إليه
كطريقة للإنجاب ؟

أحيانًا يكون سبب العقم (أو عدم الإنجاب) هو عدم إمكانية التقاء الحيوان المنوى والبويضة ، وبالتالى لا يحدث تلقيح ومن ثم لا يحدث الحمل .

وعادة يكون سبب ذلك وجود انسداد بقنوات فالوب (الأنابيب) . . أو لوجود أجسام مضادة بإفرازات عنق الرحم تؤدى لمقاومة حركة الحيوانات المنوية وتمنعها من مواصلة الرحلة إلى قناة فالوب .

وحلا لهذه المشكلة ، يمكن الاعتماد على طريقة طفل الأنابيب . . وهى تتلخص فى أخذ بويضة من الزوجة . . من « حويصلة جراف » التى يتكون بها البويضات وذلك بعد تحديد الطبيب لميعاد التبويض من خلال الفحص بالموجات فوق الصوتية ومتابعة درجة حرارة الجسم ومستوى الهرمونات فى الدم . وبعد ذلك توضع البويضة فى وعاء خاص به مادة مغذية مع حيوانات منوية مأخوذة من الزوج .

ويتم مراقبة البويضة ميكروسكوبيًا وعندما يتم اتحاد البويضة مع أحد الحيوانات المنوية تترك البويضة الملقحة حتى تنقسم إلى مرحلة الخلايا الأربعة أو مرحلة الخلايا الثمان . . ثم تُسحب البويضة الملقحة (الزيجوت) داخل محقن خاص وتحقن به داخل تجويف الرحم حيث تنزرع فى الغشاء المبطن للرحم وتنمو إلى جنين .

وقد اتفق فقهاء الإسلام على أنه لا مانع من الاعتماد على هذه الطريقة للإنجاب بشرط أن تكون البويضة من الزوجة والحيوانات المنوية من الزوج وأن يتم زرع البويضة داخل رحم الزوجة وأن تكون هناك ضرورة داعية إلى ذلك من قبل الزوجين . أما إذا أُخذت حيوانات منوية من شخص غير الزوج أو أخذت بويضات من سيدة غير الزوجة، أو زُرع الزيجوت فى رحم سيدة غير الزوجة فهذا حرام، وغير مُجاز شرعًا.

بعد مرور أكثر من شهر ونصف على الولادة ، ما زلت أعانى من نزول دم وإفرازات كريهة الرائحة فما العمل ؟

فى الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة ينقص وزن الرحم تدريجيًا (من حوالى ٧٠٠ جرام إلى حوالى ١٥٠ جرام) وتسمى هذه العملية برجوع الرحم - أى ضموره وعودته إلى ما كان عليه - وأثناء حدوث ذلك يُمتصُّ جزء من المواد الزائدة التى يشتمل عليها الرحم المتضخم ، ولكن جزءًا منها يخرج من الجسم على هيئة السائل النفاسى ، ويخرج بهذه الطريقة بقايا الغشاء السميك المبطن للرحم ، وبذا يعود إلى حجمه الطبيعى ، وفى البداية يكون هذا الإفراز غزيرًا يغلب عليه الدم ولكنه يقل تدريجيًا ، ويصير أخيرًا عديم اللون ويغلب أن يختفى بعد ٣ أو ٤ أسابيع بعد الولادة.

أما فى حالة استمرار النزيف لأكثر من شهرين فيجب استشارة الطبيب وكذلك فى حالة ظهور إفرازات عفنة خاصة مع وجود ارتفاع فى الحرارة ، حيث يكون هناك احتمال كبير فى حدوث عدوى ميكروبية للمرأة النفساء .

زيادة العرق .. خصوصاً فى أشهر الحمل الأولى ، ما سببها ، وهل لها علاج ؟

تتعـرض كثيـر من الحوامل ، خاصـة خلال الأشهـر الأولى ، من الحمل لزيادة عرق الجسم وسبـب ذلك يرجع إلى التغير الهرمونى بجـسم الحامل حيث تؤدى زيادة هرمون البروجستيـرون إلى رفع درجة حرارة الجسم الداخلية مما يؤدى إلى زيادة إفراز العرق لخفض درجة حرارة الجسم عن طريق التبخير .

وأحيانا يصدر هذا العرق برائحة كريهة وذلك بسبب اختلاطه بالبكتريا والجراثيم الموجودة على سطح الجلد وتفاعلها معه ، مما يؤدى إلى انبعاثه برائحة كريهة.

وللتغلب على هذه المشكلة ، أى التخلص من رائحـة العرق الكريهة ، وخفض إفراز العرق يجب القيام بالتالى :

* أخذ حمام ماء يوميًا ، فـذلك ينظف الجلد ، وينعشه، ويخلصه من البكتريا الموجودة على سطحه .

* يجب إزالة الشعر الموجود تحت الإبطين .

* يمكن استخدام أحد المستحضرات الموضـعية المقاومة لرائحة العرق الكريهة . . ولكن يجب الحذر من الإفراط فى استخدامها إذ من الممكن أن تضر بسلامة الجلد.

* يجب تجنب ارتداء ملابس داخليـة من الألياف الصناعيـة ، كالنايلون ، وإنما يفضل أن تكون مـصنوعة من القطن حتى لا تتسـبب فى أعراض حساسـية ، وتمكن الجلد من القيام بالتنفس .

* كما يجب أن تكون الملابس الداخلية غير محكمة على الجلد ، بحيث تسمح بتهوية الجلد إذ أن الدفء الزائد والبلل تحت هذه الملابس من أكـثر ما يعرض للعدوى خاصة بالفطريات.

* يفضل وضع كـميـة من بودرة التلك بعد الاسـتحمـام تحت الإبطين وبأعلى الفخذين من الداخل.

هل هناك أمراض معينة تصاب بها النساء اللاتى لم تنجبن ؟

نعم . . هناك أمراض معينة ، فالحقيقة أن الحمل والولادة والرضاعة على رغم ما فيهن من إجهاد للمرأة إلا أن فيها كذلك حفاظا لجسمها ضد بعض الأمراض . . فالبنسبة لسرطان الثدى مثلا ؛ فقد وجد أن الإصابة به تنتشر بين النساء اللاتى أهملن فيهن وظيفة الثدى أى اللاتى لم يرضعن أو لم يتزوجن . ووجد كذلك أن من أكثر النساء تعرضا للإصابة بسرطان الرحم هن اللاتى لم يحملن أو قليلات الحمل عموما . . ونفس الشيء بالنسبة للإصابة بالأورام الليفية حيث تزداد فرصة الإصابة بها بين النساء اللائى لم يحملن أو قليلات الحمل . . ويعتقد أن ذلك يرجع إلى ثبات الحالة الهرمونية للجسم بمعنى أن تكرار الحمل يؤدى إلى تكرار حدوث تغيرات بمستوى الهرمونات الجنسية (الأستروجين) تكون بمثابة وسائل تنشيط طبيعية ضد الإصابة بالأورام .

ما هو أكثر أمراض الثدى شيوعا بين النساء المتزوجات ؟

أكثر أمراض الثدى شيوعـا بين النساء هو المرض الذى يسمى : التحوصلُ الليفى للثدى . .

ولكى نتـعـرف على هذا المرض ، نشـيـر فى البـداية إلى أن الثـدى يتكون من مجموعة من الحويصلات التى تمثل الجزء الغدى المسئول عن إفراز اللبن ، إلى جانب نسيج دهنى يرقد فيه هذا الجزء الغُدى.

وفى هذا المرض ، تتكون حـويصـلات أخـرى إلى جـانب تلك الحـويصـلات الأساسية ، وتكون مملوءة بسائل قد يكون شفافا أو مختلطا بدم.

ويرجح أن سـبب هذا المرض الواسع الانتـشـار يرجع إلى وجـود اضطراب بهرمـونات الأنوثة يتمـثل فى وجود زيادة بمستوى هرمون الأسـتروجين وانخـفاض بمسـتوى هرمون البروجـسترون . . وقد يحـدث ذلك بسبب استـعمال حـبوب منع الحمل.

وتظهر أعراض المرض فى صورة :

* ألم بالثدى : يتمـيز بزيادته قبل مـيعاد الحـيض ، وقد يمتـد للذراعين فيكون شبيها بألم الذبحة الصدرية . . ويقل الألم أثناء فترات الحمل أو الرضاعة .

* تورم الثدى : حيث يظهر منتفخًا ، ويمكن للسـيدة ببساطة أن تتحسس وجود ورم بداخله يكون مؤلمًا عند الضغط عليه بأطراف الأصابع .

* إفرازات من الحلمة : وهذه قد تكون شفافة ، أو غامقة ، أو مختلطة بدم.

ويعتـمد عـلاج هذا المرض على إعطاء مسكنـات الألم ، والعلاج بالهـرمونات

لتصحيح الخلل الهرمونى الموجود . . وقد تستدعى بعض الحالات التدخل الجراحى لاستئصال جزء أو كل الثدى المصاب بالتحوصل .

وهناك ارتباط قوى بين هذا المرض والناحية الغذائية ، فتقول الدراسات الحديثة: إن الإفراط فى تناول مشروب القهوة يساعد على الإصابة بالمرض ويرجع ذلك إلى مادة الكافيين الموجودة بالبن . . وينصح الباحثون بأن تتوقف المريضة تماما عن تناول القهوة لزيادة فرصة الشفاء . كما يجب كذلك التوقف إلى أقصى درجة ممكنة عن تناول المشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين وهى الشاى والكولا والكاكاو ، وكذلك بالشيكولاتة .

كما ينصح الباحثون بأن يعتمد طعام ـ المريضة بتحوصل الثدى ـ على تناول الخضروات والفواكه النيئة والبروتين النباتى (الحبوب) بدلاً من البروتين الحيوانى لتجنب الهرمونات التى قد تحتويها اللحوم . . كما ينصح بإضافة العناصر التالية إلى الطعام اليومى :

- الكالسيوم (اللبن ومنتجاته) .
- اليود (الأعشاب والمأكولات البحرية) .
- فيتامينات : أ ، ب المركب ، ج ، هـ .
- زيت بذور الكتان : يؤخذ ١ إلى ١,٥ ملعقة كبيرة يوميًا .

خلال أشهر الحمل الأولى
يمكن أن تتعرض المرأة لنزيف مهبلى..
فهل يعنى ذلك أنها فى طريقها
إلى الإجهاض ؟!

هذه الحالة التى قد تتعرض لها المرأة الحامل هى ما نسميه بالإجهاض المُنذِرْ.وهى حالة شائعة بين الحوامل خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل .. ومن علاماتها حدوث نزيف من المهبل يكون عادة بدرجة بسيطة أو بضع نقاط من الدم وقد يصاحب ذلك حدوث تقلصات بأسفل البطن أو قد تحدث التقلصات دون حدوث النزيف .

ومع هذه الأعراض التى تنبئ بالإجهاض ، نجد فى نفس الوقت أن علامات الحمل موجودة مثل غثيان الصباح ، وانتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس... كما يظل اختبار الحمل موجبا . أى أن الحالة أصبحت ما بين حمل وإجهاض ، أو قد يستكمل الحمل أو قد يفشل ، وهذا فى الحقيقة يتوقف على مدى أهمية سبب هذا الإجهاض ، ومدى كفاءة العلاج والتزام الحامل بالراحة وتنفيذ إرشادات الطبيب وبذلك يكون ظهور هذه المتاعب بمثابة «إنذار» للحامل بالإجهاض .. ومن هنا جاءت تسمية الإجهاض المنذر .

وأحيانا يكون من الصعب معرفة سبب هذا الإجهاض على وجه التحديد، فقد يرجع سببه إلى سقطة أو ضربة على البطن أو إجهاد ، أو صدمة عنيفة ، وفى أحيان أخرى يكون حدوث الإجهاض المبكر هو الطريقة الطبيعية للتخلص من الحمل عندما يكون الجنين غير طبيعى.

وأهم ما ننصح به فى حالات الإجهاض المنذر هو التزام الحامل بالراحة التامة، وأحيانا تستدعى الحالة العلاج ببعض العقاقير لمقاومة الإجهاض.

وبناء على ذلك ، فإننا نعتبر أى نزف من المهبل مهما كان بسيطا قد ينبئ بحدوث إجهاض . . ويجب على الحامل حينئذ أن تذهب لفراشها على الفور ، وترتب أمورها على أن تظل فيه إلى أن يخبرها الطبيب بأنه لم يعد هناك خطر فى مغادرتها وعليها أن تتناول طعامها فى الفراش ، وتستخدم « قصرية» سرير للتبول والتبرز إلا إذا أشار عليها الطبيب بغير ذلك .

وعادة يحتاج الطبيب فى أى حالة إجهاض أن يعرف متى بدأ النزيف؟ وما مقداره؟ وهل نزلت منه جُلط؟ . . . ولذلك فإنه من الواجب على الحامل أن تحاول الاحتفاظ بكل ما ينزل من دم وجلط دموية أو أنسجة فى قصرية السرير ، أو قصرية صغيرة ليفحصها الطبيب .

الداء شبه المزمن للمرأة المتزوجة
(الروماتيزم وآلام الركبة)
كيف يمكن تفاديهما؟

أصبح من المؤكد بعد كثير من الأبحاث والتجارب العلمية ، أن المرأة عموما تصاب بالروماتيزم ثلاثة أضعاف الرجل ، والسبب هو العادات غير الصحية الكثيرة التى تتبعها فى الحياة اليومية (الوقوف فترات طويلة فى المطبخ ، الجلوس على المقاعد الوثيرة ، ومشاهدة التليفزيون ساعات كثيرة والإفراط فى تناول المخللات).

ويؤكد الأطباء أن الوقاية من الروماتيزم سهلة والعلاج يبدأ من حيث تبدأ الوقاية، والتغلب على الآلام المبرحة ليس مستحيلا . . فقط يحتاج الأمر منا : الصبر والإصرار .

وإليك يا سيدتى هذه النصائح التى تجنبك آلام هذا المرض اللعين:

١ - يجب الإقلال من الملح والمخللات والتوابل فى الطعام ، لأنها تسبب فى ترسيب الأملاح فى المفاصل وتسبب التهاب نهايات الأعصاب فتحدث آلام الروماتيزم الشديدة.

٢ - عندما تنتهين من شغل المطبخ والوقوف طويلا أمام الحوض لغسل الأطباق لا تجلسى على مقعد وثير ،الأفضل أن تجلسى على الأرض وأن تكون الساقان فى مستوى أفقى حتى تستريح عضلات الساقين والركبتين والفخذين .

٣ - أثناء النوم ضعى ساقيك على « المخدة » بحيث تكون مرتفعة بعض الشىء على مستوى الجسم ، فقد لوحظ أن بعض الإصابات بالروماتيزم تكون مصحوبة بدوالى الساقين فالأملاح تسبب التهاب الشعيرات الدموية الدقيقة فيهما ورفع الكعبين

يساعد على تقليل نسبة تدفق الدم فى الشعيرات المحتقنة .

٤ - المشى أفضل وقاية من الروماتيزم ويجب على كل سيدة أن تمشى يوميا لمدة نصف ساعة على الأقل مشيا متصلا .

٥ - قللى من الوقوف بقدر الإمكان : أما عن آلام الركبة . . الداء المزمن الذى تشكو منه معظم النساء فترجع الإصابة به إلى ثلاثة أسباب رئيسية ، بالإضافة إلى الاستعداد الوراثى .

- عدم اللياقة البدنية نتيجة زيادة الوزن .

- عدم استخدام المفصل استخداما صحيا سليما نتيجة الوقوف الخاطئ لفترات طويلة .

- الإصابات والخبطات التى تهمل ولا تعالج فى بدئها العلاج الصحيح .

وبتجنب الأسباب السابقة يمكن الوقاية من هذا المرض أما فى حالة الإصابة فيفضل الإسراع بالعلاج لأن علاجه فى البداية يكون سهلا أما إذا أهمل فقد يؤدى إلى حدوث تشوهات فى الركبتين وفى هذه الحالة لا يمكن العلاج إلا عن طريق الجراحة .

وكيف يمكن للمرأة أن تتخلص من آلام الظهر؟!

آلام الظهر المبرحة يمكن التخلص منها إذا اتبعت الإرشادات البسيطة الآتية :

- إذا التقطت شيئًا من الأرض فانثنى الساقين إلى الإمام لا إلى الخلف وبدلا من الانحناء فوق حوض الطبخ المنخفض أو منضدة الكى اجلسي فوق مقعد مرتفع .

- ضعى ألواحًا خشبية ثابتة تحت المرتبة وحاولى إبقاء العمود الفقرى فى وضع مستقيم أثناء النوم .

- إذا كنت تعملين فى مكتب فغيرى مقعدك من حين لآخر حتى لا تجهدى نفس العضلات .

وهناك دليل واضح على أن التمرينات الرياضية المنتظمة يمكن أن تريحك من قدر كبير من متاعب الظهر وإليك مجموعة من التمرينات المفيدة :

التمرين الأول : ارقدى على الأرض ويداك خلف عنقك وافردى ساقيك معًا ثم ارفعى كلا منهما عن الأرض مرة ثم ارفعيهما معًا وكررى ذلك ١٢ مرة لكل منهما ثم دحرجى على بطنك كرة وكررى هذه الحركة عدة مرات .

التمرين الثانى : ارقدى على الأرض وارفعى ساقيك فى الهواء وحركيهما كأنك تركبين دراجة ، وكررى ذلك كثيراً .

التمرين الث ث : ارقدى على الأرض ويداك وراء عنقك وركبتاك مرفوعتان ، ثم ابعدى ما بين ركبتيك .

وكررى ذلك بالتناوب يمينًا ويساراً إلى أبعد ما تستطيعين ٣٠ أو ٤٠ مرة .

بهذه التمارين وبمواظبتك عليها يمكن يا سيدتى أن تتخلصى من آلام ظهرك المبرحة .

الحمل خارج الرحم
كيف يمكن أن يحدث ؟!

أولاً يجب أن نعرف أن الحمل يحدث نتيجة التقاء الحيوان المنوى مع البويضة والقيام بتلقيحها (أى اندماج نواة الخليتين معًا) ، ويتم هذا اللقاء والتلقيح فى قناة داخل جسم المرأة تسمى قناة فالوب . . بعد ذلك تمضى البويضة الملقحة إلى تجويف الرحم حيث تنزرع بجداره الداخلى لتنمو وتصبح جنينًا . . ويكون ذلك بالتحديد فوق منطقة البرزخ (الوصلة الضيقة من الرحم) .

لكنه فى بعض الأحيان قد تنغمد البويضة الملقحة بموضع آخر على غير المألوف، سواء كان ذلك داخل الرحم نفسه كحدوث حمل داخل عنق الرحم ، أو خارج جسم الرحم كحمل الأنابيب ، أى نمو البويضة الملقحة داخل قناة فالوب ، أو حدوث الحمل بالمبيض .

ويعتبر حمل الأنابيب هو أكثر أنواع هذا الحمل الشاذ . . وهو يحدث نتيجة لوجود عقبة في خط سير البويضة الملقحة إلى تجويف الرحم مما يمنع أو يعوق وصولها إليه وبالتالى فإنها تنغمد داخل القناة وتستكمل مسيرة النمو . . وهذه « العقبة » تتمثل فى أشياء مختلفة ، مثل .

* وجود عيب خلقى بقناة فالوب : يعوق وصول البويضة إلى تجويف الرحم ، وهذه مثل زيادة طول القناة بشكل شاذ وتعرجها ، أو وجود ضعف بجدارها العضلى مما يقلل من قدرتها على دفع البويضة تجاه الرحم .

* التهاب قناة فالوب : وهذا يؤثر على مسير البويضة بطرق مختلفة . . فمثلاً يمكن أن يؤدى الالتهاب المزمن إلى حدوث التصاقات بالقناة مما يعرقل حركة

البويضة.. وقد يؤدى الالتهاب كذلك إلى تلف بخلايا بالقناة... ومن المعروف أن خلايا قناة فالوب تتميز بوجود أهداب فائدتها دفع البويضة بعد تلقيحها تجاه الرحم، وبالتالى فإنه إذا أدى الالتهاب إلى تلف هذه الأهداب فإن البويضة تتعرقل حركتها.

* وجود مشكلة بالبويضة نفسها: من المعروف أن البويضة بعد خروجها من الرحم تكون مُحاطة بطبقة من خلايا خاصة لحمايتها، وبعد تلقيح البويضة ووصولها إلى جدار الرحم (بعد حوالى سبعة أيام) يُزال عن البويضة هذه الطبقة من الخلايا.. لكنه إذا حدثت هذه الإزالة فى وقت مبكر قبل وصول البويضة إلى الرحم فإنها قد تنزرع بقناة فالوب.

ويمكن تشخيص هذا النوع من الحمل الشاذ من خلال الفحوص الروتينية التى يجب أن تقوم بها السيدة خلال فترة الحمل، كما يتأكد التشخيص بوضوح من خلال فحص الحامل بجهاز الموجات فوق الصوتية.. ومن هنا يتضح أهمية الكشف الدورى على الحامل، وأهمية تصوير الحامل. بالموجات فوق الصوتية ولو مرة واحدة خلال فترة الحمل للتأكد من سلامة الحمل وسير الأمور على ما يرام.

كما يتميز حمل الأنابيب بأنه يحدث غالبًا بقناة فالوب اليمنى وهى قريبة من مكان الزائدة الدودية، وهذا يؤدى لانبعاث ألم أشبه بالتهاب الزائدة الدودية الحاد، وقد يصعب على الطبيب التفرقة بين الحالتين بالفحص الإكلينيكى.

أما مصير هذا الحمل الشاذ فهو أنه ينتهى بالفشل أى عدم اكتمال النمو ويمكن أن يعرض السيدة لمضاعفات خطيرة.. فمثلاً فى حالات حمل الأنابيب، ونظرًا لضيق قناة فالوب بما لا يسمح بنمو البويضة فقد يحدث تمزق للقناة وحدوث نزيف شديد.

ويمكن أن نتوقع وجود حمل خارج الرحم إذا كانت مسيرة الحمل تبدو غير مطمئنة لوجود متاعب متكررة، وهذه مثل:

* نزيف مهبلى: وهذا يحدث عادة لاضطراب بالهرمونات بسبب الحمل الشاذ.

* **ألم بأسفل البطن** : وقد يكون سببه مثلاً حدوث تمدد بقناة فالوب بسبب نمو الجنين . . وأحيانًا يكون الألم شديداً ويؤدى لنوبات إغماء .

* **إفرازات مهبلية** : وهذه قد تكون فى الحقيقة بعض أجزاء من أنسجة الجنين نظرًا لفشل الحمل .

* **أعراض وعلامات الحمل** : رغم أن الحمل الطبيعى يؤدى لانقطاع الحيض لكنه فى حالة الحمل خارج الرحم قد لا ينقطع الحيض تمامًا .

أما بالنسبة لأعراض الحمل المبكرة كالغثيان وانتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس فإن هذه الأعراض قد لا تظهر على الإطلاق حتى فى الحالات التى يكون فيها اختبار الحمل موجبًا .

ويتوقف علاج حالات خارج الرحم على ما يراه الطبيب بالنسبة لكل حالة . . فقد ينصح بالتدخل الجراحى لشق البطن إذا كانت الحالة غير واضحة تمامًا ، أو إذا كانت السيدة عُرضة لمضاعفات سيئة . وعادة يُجرى استئصال لقناة فالوب بأكملها .

هل هناك أسباب لانقطاع الدورة الشهرية غير بلوغ سن الخمسين ؟

بالطبع هناك أسباب أخرى .. نذكر منها :

١ ـ **الحمل والرضاعة** : (ينقطع الطمث فى حوالى ٤٠ ـ ٦٠٪ من السيدات أثناء الرضاعة المنتظمة) .

٢ ـ **الضغوط النفسية** : خاصة بين الفتيات فى العشرينات من العمر (تفسير ذلك هو أن الضغوط النفسية يمكن أن تُوقف من إفراز الهرمونات المنشطة للغدة النخامية وبالتالى يمتنع إفراز الهرمونات المنشطة للمبيضين) .

٣ ـ **نقص أو سوء التغذية** : وذلك بدليل انتشار حالات انقطاع الطمث فى فترات المجاعات كالتى يعانى منها بعض سكان أفريقيا (تفسير ذلك هو أن سوء التغذية يمكن أن يؤثر على الغدة النخامية والهيبوثالامس فيتوقف إفراز الهرمونات المنشطة للمبيضين) .

٤ ـ **أسباب هرمونية** : ومن أهمها انخفاض إفراز هرمونات الغدة النخامية كما فى حالة إصابة الشرايين المغذية للغدة بجلطة مما يؤدى لضمور الفص الأمامى للغدة ويحدث ذلك عادة بسبب تعرض السيدة لنزيف شديد بعد ولادة عسرة .

كما يظهر على السيدة بعد الولادة علامات أخرى تؤكد تشخيص هذه الحالة مثل فقدان الوزن وفقدان شعر العانة والإبطين والهزال الشديد .

وقد ينخفض إنتاج هرمونات الغدة النخامية لأسباب أخرى مثل إصابتها بورم أو بسبب استعمال حبوب أو حقن منع الحمل (وتفسير ذلك هو أن الحبوب توقف الحمل عن طريق منع إفراز الهرمونات المنشطة للمبيضين من الغدة النخامية وبالتالى يتوقف عمل المبيضين ، وفى بعض الأحيان لا تعود الغدة النخامية للعمل فور

التوقف عن الحبوب أو الحقن) .

كما تتعلق الأسباب الهرمونية بالغدة الدرقية أيضًا فأحيانًا يتسبب النشاط الزائد أو الكسل الزائد لهذه الغدة في انقطاع الحيض .

كما يتسبب زيادة نشاط الغدة فوق الكلوية فى انقطاع الحيض .

٥ ـ **أسباب تتعلق بالمبيضين** : وهذه تؤدى بصفة عامة إلى توقف نشاط المبيضين كما فى حالة مرض تكيس المهبل (ظهور أكياس صغيرة متعددة على المبيض) . . أو أورام المبيض .

٦ ـ **أسباب تتعلق بالرحم** : مثل إجراء كحت شديد يؤدى إلى إزالة معظم الغشاء المخاطى المبطن للرحم . . وفى حالات نادرة لا يستجيب الغشاء المبطن للرحم لمستوى الهرمونات الطبيعى بالدم وبالتالى لا يحدث الحيض .

العصبية والصداع والألم بالثديين .. أعراض تسبق الدورة الشهرية مباشرة أو تصاحبها .. ما تفسيرها ! .. وهل يمكن تجنبها ؟!

هذه الأعراض التى تلازم المرأة قبيل الحيض ، هى ما نطلق عليه توتر ما قبل الحيض .

وبالإضافة إليها قد تعانى المرأة من أعراض أو متاعب أخرى عديدة منها ما هو نفسى ومنها ما هو جسمانى مثل : الاكتئاب ـ نوبات فزع ـ ميول عدوانية ـ رغبة فى البكاء ـ صعوبة فى التنفس ضيق بالشعب الهوائية ـ حرقان بالبول (التهاب بالمثانة البولية) تورم بالمفاصل ـ خفقان بالقلب . . وغير ذلك .

وهذه الحالة منتشرة إلى حد كبير ، فتقول الإحصائيات : إن حوالى ٧٠ ـ ٩٠٪ من نساء العالم يعانين من متاعب متكررة مع الحيض ، وأن ١٠ ـ ٢٠٪ منهن يلجأن للاستشارة الطبية ، كما لوحظ أن هذه المتاعب تصيب النساء بأجناسهن المختلفة وبصرف النظر عن المستوى الاجتماعى . . كما وجد أنه مع التقدم فى السن تزداد فرصة ظهور مثل هذه الأعراض السابقة وأن أكثر من ٥٠ ٪ من النساء يعانين من وجود ثلاثة أعراض على الأقل .

والحقيقة أن سبب هذه الحالة غير واضح تماما . . وهناك تفسيرات عديدة لها مثل :

* احتجاز السوائل بالجسم : ونتيجة لذلك يحدث تورم وألم بالثدى ، وقد يظهر تورم بالقدمين ، كما يؤدى ذلك للتأثير على المخ فينشأ الصداع والعصبية.

واحتجاز السوائل (الصوديوم والماء) يتم بـفعل هرمونات المبيض (الأستروجين) كمـا يساعد عليـه ارتفاع مستـوى هرمون الدوستـيرون خلال هذه الفـترة من الدورة الشهرية .

* **نقص بالفيـتامـينات والمعادن :** وهذا يتمـثل أساسا فى نقص فيـتامين «ب٦» والمنجنيز . ويعتـقد أن نقص فيتامين «ب٦» وراء الشكوى من الاكتـئاب الذى ينتاب بعض السـيدات فى هذه الفـترة . . أمـا نقص المنجنيـز فإنه يسـاعد على احـتجـاز السوائل.

* **نقص مـستـوى السكر (الجلوكـوز) بالدم :** حيث يرجـح حدوث اضطراب بتمثـيل الجلوكوز خلال هذه الفتـرة . . وهذا يؤدى بدوره للصداع والعصـبية وزيادة عرق الجسم .

* **متاعب نفسية ـ جسمانية :** ويرجح كذلك أن الشكوى من هذه المتاعب تكون تعبيراً عن عدم الارتياح النفسى بأسبابه المختلفة .

وتشمل وسائل علاج هذه الحالة ما يلى :

١ ـ **التعلم والدراية :** بمعنى أنه يجب على المرأة أن تعـرف حقـيقـة ما يـحدث بجسمها أثناء الدورة الشهرية ، والتغيرات التى تؤدى لظهور هذه المتاعب.

٢ ـ **ممارسة الرياضة :** فينصح بممارسـة الأنشطة الرياضية خلال فـترة ظهور هذه المتاعب مثل السباحة أو الجرى أو التنس . . حيث إن هذا النشاط الرياضى يقاوم إلى حد كبير التوتر النفسى الذى تتعرض له المرأة خلال هذه الفترة .

٣ ـ **تنظيم الغذاء :** وذلك خلال الأيام القليلـة السابقة للحـيض ، بحيث يراعى الآتى: الإقلال من الحلويات والملح واللحم الأحمر والشـاى والقهوة والشيكولاتة. . بينمـا يزداد تناول الخضـراوات الورقيـة والحبـوب . . وننصح بصفـة خاصـة بتناول الخضراوات مـثل الكرفس والكرنب والخس والبقدونس لأنها تـساعد على زيادة إدرار

البول فتقلل من فرصة احتجاز السوائل بالجسم .

٤ ـ **فيتامين «ب٦»** : يساعد إعطاء فـيتامين «ب٦» على مقاومة متـاعب ما قبل الحيض عند كثير من النساء ، ويجب أن يعطى بجرعات تزداد تدريجيا وتحت إشراف الطبيب .

٥ ـ **فيتامين «هـ »** : وهذا يساعد بوجه خـاص على تخفيف تورم الثديين والألم الناتج عن ملامستهما.

٦ ـ **المنجنيز** : ويعطى بجرعة ٣٠٠ ـ ٥٠٠ مجم يوميا خلال فترة ظهور المتاعب فقط ، وله مفعول قوي في تخفيف ألم الثديين خاصة .

٧ـ **مدرات البول** : وهذه قد تعطى أحـيانا خلال الأيام القليلة السابقـة للحيض للتخلص من السوائل المحتجزة بالجسم.

٨ ـ علاج هرموني : وهذا يعطى فى الحالات الشديدة وباحتياطات خاصة.

سرطان عنق الرحم .. ما مدى خطورته ؟!.. وهل تظل الخطورة قائمة برغم استئصال الرحم؟!

تتحدد خطورة سرطان عنق الرحم ، وكذلك طرق علاجه بناء على مراحله المختلفة، التى تشمل :

- المرحلة صفر : وهى المرحلة التى تكون فيها الإصابة محلية أى مقصورة على عنق الرحم ، ولم يبدأ السرطان بعد فى الانتشار.
- المرحلة ١ : ويكون السرطان فى الرحم فقط.
- المرحلة ٢ : يمتد السرطان لأعلى المهبل .
- المرحلة ٣ : ينتشر السرطان إلى جدران الحوض أو الجزء السفلى من المهبل .
- المرحلة ٤ : ينتشر السرطان أبعد من ذلك مثلا إلى العظام أو الرئة أو المخ.

وتُعالج « المرحلة صفر » باستئصال الورم وتؤخذ مسحات من عنق الرحم بأكمله إذا كانت السيدة لا ترغب فى الإنجاب.

تعالج « المرحلة ١ ، ٢ » بوضع مادة مشعة داخل الرحم لقتل الخلايا السرطانية ثم يجرى بعد حوالى ستة أسابيع استئصال جذرى للرحم.

أما المرحلة «٣ ، ٤ » فإنها تُعالج بالأشعة ، وكلما اكتشف سرطان عنق الرحم مبكرا زادت فرصة الشفاء ونجاح العلاج .. وقد اتفق على معيار لنجاح العلاج وهو بقاء المريضة على قيد الحياة بعد خمس سنوات من العلاج.

فنجد أنه فى « المرحلة صفر » نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات

حوالى ١٠٠٪ .

وفى « المرحلة ١ » نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات حوالى ٧٥٪ .

وفى « المرحلة ٢ » نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات حوالى ٥٥٪ .

وفى «المرحلة ٣ » نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات حوالى ٣٠٪ .

وفى « المرحلة ٤ » نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات حوالى ١٠٪ .

وبذلك يكون الشفاء التام من نصيب المراحل صفر ، ١ ، ٢ .

سرطــان الثــدى..
هل هناك نساء أكثر تعرضا للإصابة به أكثر من غيرهن؟!.. وكيف يمكن تفاديه ؟

نعم... هناك مَنْ هن أكثر تعرضًا ! من ذلك :

١ ـ المرأة التى أصيبت بسرطان فى موضع آخر من جسمها (كسرطان الرحم مثلا) .. أو التى أصيب أحد أفراد أسرتها (كالأم) بسرطان الثدى من قبل..

٢ ـ المصابة بورم حميد بالثدى من النوع القابل للتحول السرطانى.. وهذا ما يمكن أن يستدل عليه الطبيب .

٣ ـ المرأة التى تتناول حبوب منع الحمل لفترة طويلة تقدر بأكثر من عشر سنوات (لأنه من المعتقد أن ارتفاع مستوى هرمون الأستروجين والذى يوجد بحبوب منع الحمل أحد أسباب الإصابة) .

٤ ـ المرأة التى أهملت فيها وظيفة الثدى .. أى التى لم ترضع أو تتزوج.

أما بالنسبة للوقاية فإنها تعتمد على تصحيح العوامل المعرضة للإصابة مثل عدم الاعتماد على حبوب منع الحمل لفترة طويلة .. أو ضرورة فحص أى ورم حميد بالثدى واستئصاله إذا كان قابلا للتحول السرطاني.

وهناك دراسات حديثة تربط بين الناحية الغذائية والإصابة بسرطان الثدى ، حيث يؤكد الباحثون أن تناول خضار الكرنب والقرنبيط والسبانخ وبشكل متكرر يمكن أن يوفر الوقاية من الإصابة بسرطان الثدى لاحتواء هذه الخضروات بصفة خاصة على مواد كيماوية تسمى: أندولز (Indoles) تعمل كمضادات سرطانية .. ويرجح كذلك أن « الألياف » المتوفرة فى هذه الخضراوات تساعد على ضبط مستوى هرمون

الأستروجين مما يحمى من الإصابة بسرطان الثدى.

كما تتضمن سُبل الوقاية ضرورة أن تهتم المرأة، خاصة المعرضة للإصابة، بملاحظة وفحص حالة الثديين من وقت لآخر، وليكن ذلك أمام المرآة أثناء الاستحمام أو تغيير الملابس.. فالحقيقة أنه يمكن فى كثير من الأحيان أن تدرك المرأة بنفسها وجود ورم بالثدى فى مراحله المبكرة، وبالتالى فإن استئصاله فى هذا الوقت المبكر يضمن إلى حد كبير فرصة الشفاء تماما ومنع انتشار المرض بالجسم.

وأهم ما يجب أن تعتمد عليه المرأة حين تقوم بفحص ثدييها، للكشف المبكر عن الأورام، هى المقارنة بين الثديين بالاعتماد على الرؤية والجس فإذا ظهر لها وجود تغير بأحدهما بالنسبة للآخر فإنه يجب ألا تهمل هذه الملاحظة، وعليها استشارة الطبيب فوراً... وذلك مثل:

- تغير شكل استدارة الثدى..
- انغماس الحلمة للداخل.
- خروج دم من الحلمة.
- وجود تورم بأحد أجزاء الثدي.
- ظهور الأوعية الدموية بوضوح بجلد الثدى.
- وجود تورم أو تغير بشكل الجلد (حيث يصبح أشبه بجلد البرتقال بمكان الإصابة).

وأخيراً، ننصح كل سيدة تجاوزت الخمسين من عمرها، وخاصة المعرضات للإصابة، أن تقوم بعمل أشعة على الثدى، كفحص روتينى كل ٦ شهور أو سنة على الأكثر، حتى تطمئن على حالتها.

وهل يمكن اكتشاف وجود سرطان الثدى مبكراً ؟

أثبتت الدراسات الميدانية والتجارب المعملية التى أجراها العلماء الأطباء أن إصابة المرأة بسرطان الثدى له علاقة كبيرة بما تتناوله من أطعمة غنية بالمواد السكرية والدهنية كذلك أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة وثيقة بين السمنة عند المرأة والإصابة بسرطان الثدى فزيادة الوزن من الممكن أن تؤدى إلى حدوث اضطرابات في مستوى هرمونات معينة مثل هرمونات الغدة الدرقية وهرمونات الأنوثة مثل هرمون الأستروجين والخلل فى هذه الهرمونات قد يتطور ويؤدى إلى سرطان الثدى أو الرحم.

لذلك نجد أن أعلى نسبة للإصابة بسرطان الثدى تحدث فى الدول المتقدمة التى يرتفع فيها مستوى المعيشة مثل الولايات المتحدة وإنجلترا وفرنسا وتعتبر هولندا من أكثر البلدان إصابة بهذا المرض حيث تشتهر بإنتاج الزبد وأنواع الجبن الدسم.

كما تكثر الإصابة بسرطان الثدى عند السيدات البدينات .

فى حالة وجود أى ورم فى الثدى من الأمن عدم انتظار استفحال الأمر أو وضوح الورم حتى تذهبى إلى الطبيب فهناك عدة أساليب يمكنك بواسطتها فحص ثدييك للتأكد من سلامتهما قبل حدوث أى شيء مكروه ، فهذا ينقذ حياتك ، بالذات إذا كان هناك شك بوجود شيء فمعرفته مبكراً تساعد كثيراً على سرعة الصفاء التام. ويتكون الفحص ، من النظر إلى صدرك أمام المرآة ثم النوم على ظهرك وتحسس ثدييك ، وهذه بعض الأعراض التى يجب ملاحظتها بحذر :

١ ـ وجود أى تدرن داخلى عند الضغط على الصدر باليد .

٢ ـ وجود إفرازات غير طبيعية من حلمة الصدر .

٣ ـ ملاحظة تغير فى شكل أحد الثديين أو كلاهما .

٤ ـ الشعور بأى ألم أو ضيق فى الثديين لم تشعرى به من قبل .

ومرة أخرى نذكرك أن وجود هذه الأعراض لا يعنى بالضرورة وجود سرطان ثديى ، ولكن من المستحسن مراجعة الطبيب بأسرع وقت . وهناك أجهزة خاصة فى العيادات الطبية لفحص الثديين بطرق عملية أكيدة .

وهناك فئة من النساء يجب عليهن مراجعة الطبيب للتأكد من خلوهن من أى إصابة سرطانية .. من هذه الفئة :

١ ـ أى امرأة ذات علاقة قريبة بشخص أصيب من قبل بسرطان .

٢ ـ أى امرأة بين سن ٤٥ ، ٦٠ سنة .

٣ ـ أى امرأة كانت تعانى فى السابق من أى مشاكل بالثدى .

٤ ـ النساء اللواتى أنجبن أول طفل فى سن متأخرة جدًا (بعد الأربعين) .

ولا تنزعجى يا سيدتى إن كنت واحدة من هذه الفئة ، فلا يعنى ذلك ضرورة إصابتك بالمرض ، ولكننا فقط نشير إلى الأمر للحذر والحيطة .

لماذا لا يفضل الحمل والولادة بعد الأربعين ؟!

تشير الدراسات والإحصائيات إلى خطورة الحمل والولادة بعد سن الأربعين ، وعدم تشجيع الأطباء له ، لما ينطوى عليه من آثار سلبية وأضرار شديدة بالنسبة لكل من الأم والجنين على حد سواء .

فمن جهة الأم فمما لا شك فيه أن الجسم يمثل فترة حرجة بالنسبة لجميع أعضاء الجسم حيث تزيد معدلات عملها المستمر لسد حاجات ومتطلبات الأم والجنين فإذا ما حدث الحمل بعد الأربعين فإن معدلات عمل أعضاء الجسم المختلفة كالجهاز الهضمى والكبد والكليتين والقلب لن تفى بمتطلبات الأم والجنين معا نظرًا للضعف النسبى لهذه الأجهزة فى السن مما يؤدى إلى عواقب علاجية وخيمة بالإضافة إلى زيادة احتمالات مرض الأم بعد الأربعين كإصابتها بمرض السكر أو القلب أو الكليتين إلى غير ذلك مما يؤدى إلى تفاقم مشاكل الحمل والولادة .

كما تزيد نسبة الإصابة بمرض التسمم الحملى إذا حدثت الولادة بعد الأربعين ويؤدى هذا المرض إلى إصابة الحامل بارتفاع شديد فى ضغط الدم مع زلال فى البول وتورم فى الساقين والتأثير سيئًا علي صحة الأم والجنين مما يتسبب فى صغر حجم الجنين وضعفه وولادته قبل الموعد المحدد . وعند الولادة تظهر مشاكل أخرى كتعسر الولادة واللجوء إلى العملية القيصرية أو الولادة بالجفت التى تكثر بعد سن الأربعين أما بالنسبة للجنين فغنى عن التعريف أن تزيد نسبة التشوهات الخلقية فى حالة الولادة بعد الأربعين كتشوهات القلب وصماماته أو حدوث ثقوب به وبعض الحالات يصاب فيها مخ الجنين أو جهازه العصبى مما قد يترك بصماته على درجة ذكاء الطفل ونموه وبعض هذه التشوهات يصعب بل قد يستحيل علاجها .

هل لقدرة المرأة على الإنجاب سن معينة ؟!

ترتبط القدرة على الإنجاب عند المرأة بالدورة الشهرية والتى يحدث خلالها التبويض ، أى خروج بويضة كل شهر من المبيض للتلقيح أى أن القدرة على الإنجاب أو فترة الخصوبة فى حياة المرأة تبدأ من البلوغ مع بدء الدورة الشهرية وتنتهى بالوصول إلى سن اليأس حيث تنقطع الدورة الشهرية ـ مع ملاحظة أن الدورة خلال العام الأول ، وربما العامين الأولين ، من بعد بدء الحيض الأول تكون غالبًا خالية من التبويض .

لكنه من البديهى أن قدرة المرأة على الإنجاب لا تكون ثابتة بنفس القدر طوال فترة خصوبتها ، بمعنى أنها تتغير طوال تلك المرحلة . . من بدء الحيض حتى بلوغ سن اليأس .

وقد وجد أن خصوبة المرأة تكون على أشدها فيما بين السادسة عشرة والخامسة والعشرين ثم تقل بدرجة طفيفة حتى بلوغ الثلاثين ، وبعد هذه السنة تقل تدريجيًا حتى تنعدم تمامًا مع بلوغ سن اليأس .

ذلك يؤكد مرة أخرى أفضلية الزواج أو الإنجاب المبكر عند المرأة .

وهل قدرة الرجل على الإنجاب تتوقف عند سن معينة ؟!

كما أن للمـرأة فترة تكون خلالها على أعلى درجة من الخـصوبة ، وهى ما بين سن السادسة عشرة حتى الخامسـة والعشرين ، فللرجل كذلك نفس الشيء فقد وجد أن الرجل يتمتع بأعلى درجة من الخصوبة أو القدرة على الإنجاب ما بين سن العشرين والثـلاثين ، ثم تقل درجة الخـصوبة تدريجـيًا حـتى تكاد تنعدم عند سن السـتين أو السبعين ، لـكن هذا لا يعنى أنه فى هذه السن يفقد الرجل قدرته عـلى الإنجاب ففى بعض الحالات يستطيع الرجل الإنجاب بعد سن السبعين !!

فالمقصود بخصوبة الرجل ـ كما سبق ـ هو مـقدرته على الإنجاب وليس مقدرته على لقاء الزوجة .

المرأة الحامل هل هناك أغذية معينة يُفضَّل أن تتناولها ؟!

للتغذية الجيدة أهمية خاصة أثناء الحمل ، فطعامك لم يعد لك وحدك ، وإنما صار يشاركك فيه فرد آخر ، هو طفلك المنتظر ، فسواء رضيت أو لم ترض أصبح لازمًا عليك أن تمدى طفلك بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية ضرورية لنموه من خلال طعامك أنت شخصيًا . فالطعام الذى تتناوله الأم الحامل يمتص فى مجرى الدم ويصبح مهيأ لأن تنتقى منه أنسجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم ، فإذا كان هذا الطعام غنيًا بهذه العناصر فإن الجنين يتمكن من الحصول على ما يلزمه حتى ينمو نموًا طبيعيًا . أما إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر ، فإن دمها يعمل على الحصول عليها من أنسجة جسمها ليمد بها الجنين ، وهنا يقع معظم الضرر ؛ فإذا لم يحتو جسم الأم على الزاد الكافى الذى يفى بحاجة الجنين يبدأ استنزاف العناصر الضرورية من جسمها فتتعرض للضعف والمرض ويتعرض معها طفلها للضعف ونقص النمو . ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتى يتناولن غذاء مناسبًا أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة كما يقل تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكرة .

* أنواع الأغذية المطلوبة :

ليس المهم أبدًا تناول قدر كبير من الطعام ، ولكن المهم هو أن يحتوى الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمك أنت وطفلك أثناء فترة الحمل ، والتى أهمها : البروتينات والفيتامينات بأنواعها والحديد والكالسيوم فالبروتينات تقوم ببناء أنسجة الجسم ، والكالسيوم يبنى العظام ، والحديد مادة ضرورية لتكوين الدم ، أما

الفيتامينات فتحتاجها خلايا الجسم لتتمكن من القيام بنشاطها الطبيعى .

أما باقى العناصر الغذائية التى نتناولها فى طعامنا اليومى مثل المواد النشوية والسكرية والدهنية ، فلا تحتاجها الأم الحامل إلا لتستكمل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) التى يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة ، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين ، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تتعرض الأم لمزيد من الوزن الزائد .

وتمدك الأطعمة بكل ما تحتاجيه من مواد ضرورية أثناء الحمل ، فاحرصى على تناولها يوميًا .

ـ اللبن :

يأتى اللبن على قمة هذه الأطعمة لاحتوائه على كمية وفيرة من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة أسنان طفلك وعظامه ، كما أنه مصدر هام للبروتينات اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

تناولى منه يوميًا ٢ كوب على الأقل بعد إزالة قشدته ، ويمكن أن تتناولى المزيد منه خلال منتجات الألبان كالزبادى والجبن وتأكد أن اللبن هو أفضل الوسائل التى يمكن أن تمد جسمك بما يحتاجه من الكالسيوم ، فمن الخطأ أن تعتمد الحامل على تناول أقراص الكالسيوم ، وتنصرف عن تناول اللبن .

ـ الخضراوات والفاكهة :

كلاهما من المصادر الغنية بالفيتامينات والحديد والكالسيوم ، فاحرصى على الإكثار من تناولهما يوميًا ، على أن تخصصى جزءًا للخضروات الطازجة غير المطبوخة وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء ، وهذا ما يمدك به طبق سلطة الخضار كالجرجير والخس والخيار والطماطم ولك حرية الاختيار فى باقى الأنواع من الخضروات أو الفاكهة ، لكن يفضل أن تحتوى بعض أنواع الفاكهة على الموالح

كالبرتقال .

- اللحوم :

من المصادر الغنية بالبروتينات ، ويفضل منها اللحوم البيضاء مثل : السمك والدجاج ، واحرصى على أن تكون خالية من الدهن على قدر الإمكان .

ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل الكبد والكلى والقلب والمخ كما ثبت أن لحم الأسماك هو من أفضل أنواع اللحوم ، بل يمكن أن تحل كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم ، وذلك لاحتوائه على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم ، فضلاً على احتوائها على زيوت تساعد على خفض نسبة الكوليستيرول بالدم ، وضبط ضغط الدم ، علاوة على أنها سهلة الهضم .

- البقول والخبز :

يفيدك تناول قدر من البقول يوميًا مثل الفول مع تناول الخبز - فهذا يزودك بالطاقة ويمد جسمك ببعض العناصر الغذائية . ويفضل من أنواع الخبز الأسمر (البلدى) فقد ثبت أنه له فائدة كبيرة للجسم ، ويساعد على منع حدوث الإمساك حيث يزيد من كتلة النفايات.

- البيض :

تناولى على الأقل بيضة واحدة يوميًا ، فهو غذاء مفيد جدًا للحامل خاصة لما يحتويه من وجود كمية مناسبة من الحديد اللازم لتكوين دمك ودم طفلك .

- فيتامين « د » واليود :

تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين « د » خاصة فى الشتاء حينما يقل تعرضها للشمس . ومن المصادر الغنية بهذا الفيتامين « زيت كبد الحوت » ويمكنك تناوله مركزًا فى نوع من الأدوية ، وعليك استشارة طبيبك فى تحديد الجرعة المناسبة .

كما تزداد حاجة الجسم إلى « اليود » فى بعض المناطق التى تفتقر فيها المياه إلى اليود ، فى هذه الحالة ينبغى على الحامل تناول قدر إضافى من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة ، أو من خلال نوع من الأدوية ، ويكون ذلك باستشارة الطبيب .

* الإقلال من الملح فى الطعام :

يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح فى الطعام على قدر المستطاع ، لأن التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على جسم الحامل تزيد من احتجاز الملح بالجسم ، فلا داعى لاحتجاز المزيد لأن ذلك يؤدى لارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين وظهور الزلال فى البول ، وهو ما يسمى « تسمم الحمل » .

* مجموعة فيتامينات :

زيادة فى الحرص على سلامة الحامل وجنينها وتجنبا لحدوث نقص فى بعض الفيتامينات ، يستلزم الأمر تناول مجموعة من الفيتامينات والمعادن المحضرة صناعيا ، بجانب ما تحصل عليه الأم من الطعام وتزداد الحاجة إلى ذلك خلال الثلاثة شهور الأولى من الحمل ، وهى الفترة الحساسة بالنسبة لنمو الجنين.

ويمكن استشارة طبيبك المتابع ، ليحدد لك أنواع الفتيامينات التى تتناوليها .

ـ السوائل :

تناول السوائل شيء مفيد للحامل وغير الحامل ، فاختارى ما تشائين من السوائل كالحساء وعصائر الفاكهة ، لكن لا تنسى شُرب الماء ، فتناولى فى حدود ستة أكواب من الماء يوميا ، وذلك أن الماء يُطهر الدم من المواد السامة والفضلات ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة .

هل هناك طريقة خاصة لنوم الحامل؟!

تحتاج الحامل يوميًا ما بين ٦ ـ ٨ ساعات للنوم ، لكن هذا لا يمثل قاعدة لكل الحوامل ، فيمكن أن تزداد ساعات النوم عن هذا الحد.

ويفضل بجانب ساعات النوم الرئيسية أن تكون هناك فترة قصيرة للراحة أثناء النهار يكفى فيها الاسترخاء ولو لمدة ربع ساعة.

والسؤال الآن : هو كيف تنام الحامل .. على ظهرها ؟ .. أم على جنبها ؟ .. أم على بطنها ؟

إن هذا الأمر يقلق كثيراً من الحوامل إذ يعتقدن أن النوم على الجنب قد يؤدى إلى التفاف الحبل السرى حول الجنين واختناقه.

والإجابة هى : أن تنام الحامل على أى وضع يريحها ، فلا خوف إطلاقا على سلامة الجنين بسبب وضع الأم أثناء النوم ، وذلك لأن الله سبحانه وتعالى قد أحاطه فى بطن أمه بحصن منيع من السوائل يكفل له السلام والاستقرار .

كيف يتم التأكد من حدوث الحمل ؟!

هناك علامـات أو أعراض مبكرة لحدوث الحمـل ، كما أن هناك اختـباراً يُجرى للتأكد من ذلك .

من هذه العلامات أو الأعراض :

١ ـ انقطاع الحيض .

٢ ـ الرغبة فى التقيؤ (الغثيان) خاصة فى الصباح .

٣ ـ كثرة التبول . . أو كثرة الرغبة فى التبول .

٤ ـ انتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس والإحساس بدفئهما .

ومع تقدم الحمل تبدو الأوعية الدموية بهما ظاهرة بوضوح .

٥ ـ ظهور بقع بنية على الخدين (كلف الحوامل) .

٦ ـ الوَحَم : والذى يتمثل عـادة فى اشتياق الحامل لأنواع مـعينة من المأكولات يصعب تواجدها أو فى غير أوانها .

ويجب ملاحظة حقـيقة هامة وهو أن كل سيدة تتأثر بالحـمل على نحو مخالف لغيرها . . بمعنى أنه لا يشـترط ظهور هذه الأعراض السابقة واضـحة أو مكتملة عند كل حامل .

أما اختبـار الحمل فهو عبارة عن فحص عـينة من بول الحامل للكشف عن مواد معينة تظهر بالبول وتشير إلى وجـود حمل . . . ويشترط أن تكون هذه العينة مأخوذة من بول الصباح . . أى قبل تناول أى طعام أو شراب . . ويشترط كذلك لصحة هذا الاختبار أن يجرى بعد مرور فترة معينة من انقطاع الحيض تكون حوالى أسبوعين كما يجب إجـراء الاختـبار لدى مـعمل تحـاليل موثوق به لأنه أحـيانا تحـدث أخطاء فى النتائج . .

بالإضـافة إلى ذلك يمكن للطبـيب أمراض النسـاء المتخـصص أن يتبـين حدوث الحمل من خلال الفحص المهبلى .

لماذا تلد سيدة توأمًا بينما تلد أخرى مولوداً واحداً؟!

إن المعتاد والمألوف هو حمل جنين واحد أما حمل جنينين أو أكثر فهو أمر بتدبير من الخالق ـ عز وجل ـ وسبب ذلك إما خروج بويضتين من المبيض بدلا من بويضة واحدة شهريا ، كما هو المعتاد ، وتلقيحهما معا بزوج من الحيوانات المنوية .. وفى هذه الحالة يتكون توأم غير متشابه تماما وقد يكون من جنس الذكر أو الأنثى أو كليهما.. وإما أن تنقسم البويضة الواحدة بعد التلقيح إلى بويضتين فيتكون توأم متشابه تماما وله نفس الجنس أى من الذكور أو من الإناث .

ومن المعروف أن ولادة التوائم تتأثر بالعامل الوراثى بمعنى أن السيدة التى يكثر فى عائلتها ، من جانب الأم ، ولادة التوائم تميل إلى إخراج أكثر من بويضة شهريًا فتكون معرضة أكثر من غيرها لإنجاب التوائم . لكنه فى الحقيقة وجد من الدراسات الحديثة أن هذا العامل يعتبر قليل الأهمية ، على عكس ما كان يعتقد قديمًا ، وأن هناك عوامل أخرى هامة تزيد من فرصة ولادة التوأم (أى من فرصة خروج بويضتين بدلاً من بويضة واحدة) :

من هذه العوامل :

١ ـ تأخر سن الإنجاب (أو تأخر سن زواج الفتيات) .. فالزوجة الأكبر سنًا أكثر عرضة لولادة التوأم.

٢ ـ استعمال حبوب منع الحمل : ثم التوقف عنها.

٣ ـ استعمال أدوية العقم : فبعد نجاح وعودة الخصوبة ، تزيد فرصة إنجاب

التوائم.

٤ ـ نوع السلالة : فالسيدة السمراء أكثر احتمالا لولادة التوائم من السيدة البيضاء (الإحصائيات أثبتت ذلك ، فنيجيريا تحتل المركز الأول في عدد التوائم بينما اليابان تعتبر أقل دولة في ذلك).

٥ ـ كثرة الإنجاب ، بمعنى أن فرصة ولادة التوأم تزيد بين النساء اللاتي سبق لهن إنجاب أكثر من أربعة أبناء.

اتساع قناة المهبل بعد الولادة والذى يتسبب فى عدم الاستمتاع بالعملية الجنسية .. هل له علاج ؟!

قناة المهبل هى الجزء الذى يستقبل عضو الزوج . وكلما كان محكما زادت درجة الاستمتاع الجنسى عند الطرفين . . . وهذا أمر معروف . . .

أما الأمر الذى تجهله بعض السيدات هو أن جدران المهبل تمتاز بقدرة كبيرة على التمدد وهذه الخاصية ضرورية جداً لحدوث الولادة ، ولذلك يحدث اتساع بحجم قناة المهبل بسبب الولادة لكنه يقل تدريجيا على مدار ثلاثة أسابيع بعد الولادة ليعود إلى حجمه قبل الحمل ولكن ليس إلى نفس الدرجة تماما . . أى يحدث اتساع بسيط بقناة المهبل لكنه فى الحقيقة لا يكون ملحوظا ولا يؤثر على درجة الاستمتاع الجنسى بشكل واضح . . وبناء على ذلك فإن تكرار الحمل والولادة يزيد من فرصة حدوث هذا الاتساع.

ومن ناحية أخرى يمكن أن يحدث اتساع بقناة المهبل فى الحالات التى تتم فيها الولادة عن طريق عمل قطع أو شق جراحى بمنطقة العجان لتسهيل خروج الجنين ، وهو ما يحدث عادة فى حالات الولادة الأولى ، بافتراض عدم التئام هذا القطع جيداً، أو خياطته جراحيا بطريقة خاطئة تسمح باتساع قناة المهبل .

وبناء على ذلك فإن حدوث ولادة مرتين أمر لا يؤدى لاتساع قناة المهبل بدرجة كبيرة يمكن أن تقلل بشكل واضح من الاستمتاع الجنسى إلا إذا أجرى قطع جراحى بطريقة خاطئة . . وفى هذه الحالة يمكن عمل جراحة بسيطة لإصلاح هذا الخطأ.

هل تصاب مريضة السكر بضعف جنسى، مثلما يحدث للرجل ؟!

يتعـرض مريض السكر ، المهـمل لمرضه ، إلى حدوث ضـعف بالانتصـاب أما وجود الرغبة يتأثر بالمرض . وإذا طبقنا ذلك بالنسبة للمرأة فإن رغبتها الجنسية لا تتأثر هى الأخرى بالمرض ، ولا يتـأثر عادة نشاطهـا الجنسى ، لكنه من الملاحظ أن بعض مريضات السكر يظهرن استجـابة بطيئة فى الوصول إلى مرحلة الشبق الجنسى ، وهى المرحلة الأخيرة من العـملية الجنسية التى تصل خلالها المرأة إلى قـمة الإشباع الجنسى ويشهد على ذلك حدوث انقـباضات عضلية واضحة وزيادة الإفـرازات المهبلية بدرجة كبيرة ، أى بمعنى آخر تقول : إن مريضـة السكر قد تتطلب مجهوداً زائداً من زوجها لانطلاق أحاسيسها الجنسية ووصولها إلى الشبع الجنسى.

وسواء بالـنسبة لـلرجل أو المرأة ، نجد أن الآثار النفـسيـة السيـئة بسـبب مرض السكر، وما يعـرف عنه من مضاعـفات عديدة قد تؤدى إلى ضـعف الرغبة الجنسـية ونقص الاستمتاع الجنسى رغم كفاءة الناحية العضوية .

هل هناك وقت مناسب لحدوث الحمل؟!

طبعا معروف أن أول خطوة فى الحمل هو اللقـاء بين الحيوان المنوى والبويضة أما عن البويضة فيتم إفرازها فى منتصف الفتـرة بين موعد وصول دورتين متتاليتين وهذه البويضـة تهلك إذا لم يحدث اللقـاء بينهما وبين الحـيوان المنوى خلال ٢٤سـاعة من إفرازها كـما يهلك الحيوان المنوى خـلال ٤٨ ساعة من وصوله إلى الجـهاز التناسلى للمرأة وهكذا يمكن أن يحـدث الحمل إذا حرص الزوج على إتمام اللقـاء خلال ثلاثة أيام يوم بعد إنتاج البويضة ويومان قبل إنتاجها.

ولكن المشكلة تنحصر فى دقة الحساب ومعرفـة موعد إفراز البويضة ولكى يسعد الزوجان بالحـمل يقول الدكـتور محـمود طلعت أستـاذ أمراض النساء بـكلية الطب بجامعـة القاهرة: إنه إذا كانت الدورة منتظمة عند الزوجـة أى أنها تصل كل ٢٨يوما فإن البـويضة يتم إفرازها فى اليوم الرابع عـشر من الدورة باعتبـار أن اليوم الأول هو يوم نزول الدماء ولكن الصـعوبة تكمن فى عـدم انتظام الدورة عند الكثيرات فـبعض الزوجات تكون دورتها ٢١ يومـا فقط وبعضهن تمتد ٣٥يومـا هذا فضلا عن أن القلق والإرهاق والضعف كلها عوامل تؤدى إلى عدم انتظام مواعيد الدورة .

ولذلك يصعب حـساب مـوعد التبـويض ولكن فى هذه الحالة نلجـأ إلى وسيلة أخرى فى الحساب فتقوم الزوجة بقيد مواعيد وصول الدورة لمدة ستة أشهر متصلة فإذا وجدت الزوجـة أن أقصر دورة كانت مـدتها ٢٨ يوما فـإنها تطرح من هذه المدة رقم ١٨ فإذا قلنا ٢٨ ـ ١٨ = ١٠ فإن معنى ذلك أن فترة الإخصاب تبدأ من اليوم العاشر من نزول دماء الدورة الشهـرية وتمتد حتى نهاية اليوم ٢٢ من أول يوم تنزل فـيه دماء الدورة أى أن فترة حدوث الحمل تمتد ١٣ يوما والمرأة المحظوظة هى التى تشعر ببعض الألم فى فترة خـروج البويضة كما أن هناك امرأة تنزل منهـا عدة نقط من الدماء عند التبويض فكلا الأمرين لا يحتاج إلى حسابات دقيقة !

ما هى الأوقات التى يجب تجنب المضاجعة فيها ؟!

هذه الأوقات يمكن إيجازها فيما يلى :

١ ـ فترة الدورة الشهرية .

٢ ـ فترة النفاس ومدتها شهر ونصف بعد الولادة الطبيعية .

٣ ـ شهرين بعد الولادة القيصرية .

٤ ـ ثلاثة شهور بعد الجراحة المهبلية .

٥ ـ أثناء الحمل منذ منتصف الشهر السابع إلى نهاية الحمل .

مشاكل ومتاعب سن اليأس .. كيف يمكن للمرأة أن تتجنبها وتعيش معها فى سلام إلى أن تمضى ؟!

يظهر سن اليأس عندما لا يقوى المبيضان على إفراز البويضات وعلى إنتاج الهرمونات ويقصد بها علميًا الأستروجين والبروجسترون وإلى حد ما الهرمون الذكرى التستستيرون الذى يلعب دورًا هامًا فى تنشيط الجدار المبطن للرحم .

لتوضيح ذلك يمكن أن نقول : إن سمك جدار المبطن للرحم يزداد مرة كل شهر (قبل الوصول إلى سن اليأس) ليكون معدًا لاستقبال البيضة الملقحة وإذا ما انزرعت فى جدار الرحم تحت رعايتها لتبدأ في النمو وتكوين الجنين وإذا لم تزرع طردت من جدار الرحم (الدورة الشهرية) ويختلف الحال فى سن اليأس حيث تتوقف الدورة الشهرية .

يبدأ سن اليأس عند المرأة بضعف نشاط المبيض ولا يمكن الحكم بمعرفة سن اليأس إلا بعد انقطاع الدورة لمدة سنة على الأقل .

يمكن القول أن سن اليأس هى فترة راحة من متاعب الدورة الشهرية والإنجاب وهى تخلصهن من الإنجاب وهن فى سن متأخرة .

الإنجاب بعد الأربعين قد يكون غير طبيعى أى يصاب المولود بالبلاهة .

قد يكون من الصعب أن ندرك مزايا سن اليأس بسبب الأرق والإرهاق الشديدين والإصابة بالاكتئاب أحيانًا .

الزوج يعانى من ذلك لأن وصول الزوجة إلى سن اليأس ينعكس على الزوج لارتباط ذلك بالتقدم فى العمر .

أما انقطاع الحيض فقد يتوقف فـجأة عند بعض النساء وقد تقل كمـيته تدريجًا عند البعض الآخر إلى أن يتم توقفه .

ترجع أغلب مـشاكل سن اليأس إلـى نقص هرمون الأسـتـروجين مما يؤدى إلى حدوث رقة في جـدار المهبل وجفافـه ونعومته مما يسـبب ضموراً مهبـليًا الأمر الذى يجعل الجماع صعبًا وفيه بعض الألم فالمهبل مرن قبل الوصول إلى هذه السن .

جدار المهبل يقوم فى العادة بإفرازات حمضية واقية تختفى بعد الوصول إلى سن اليأس مما يجعل المهبل قابلاً للعدوى وربما يصبح الجدار الخـارجى للمهبل متهيجا وبه حكة شديدة وفى هـذه الحالة يجب استـشارة الطبيب المخـتص . وقد يصـغر الرحم وعنقه.

تؤثر الخلفية الاجتماعية والثقافية فى المرأة على احتمال عملية التقدم الطبيعى فى العمر والتـعامل مع ما ينطوى عليه التحـول فى الحياة من آثار عاطفيـة حيث نجد أن بعض النساء يجدن صعوبة شديدة فى التكيف مع سن اليأس.

وأهم الأعـراض التى تصاحب الوصـول إلى سن اليأس حـدوث دوار وسرعـة إجهاد والإصابة بالتوتر العصبى وإفراز العرق بـكميات كثيرة والبعض يصاب بالصداع أو الأرق أو الاكتئاب أو الشعور بآلام رومانزمـية أو خفقان القلب والبعض يعانى من صعوبة فى التركيز .

أما من الناحـية الجنسـية فالوصـول إلى سن اليأس قد يجـعل الجماع مصـحوبا ببعض الآلام أو نجد البعض منهن يفقدن الرغبة الجنسية .

بعض النساء عندما يصلن إلى سن اليأس تزداد شهيـتهن لتناول الأطعمة المختلفة مما يتسبب عنه حدوث سمنة فى هذا السن وعلى الزوجة التى تريد أن تعبر هذه الفترة فى سلام أن تحاول إنقاص وزنها ربع كيلو فقط أسبوعيا .

سن اليأس هو مـؤشر لدخول المرأة مرحلة الشـيخوخة ولكن ليـست حياة المرأة

وقفا على الإنجاب ومرحلة الخصوبة وحدها وإلا كان هذا حال أى سيدة صغيرة السن قد حرمت من الإنجاب لسبب أو لآخر.

سن اليأس هو مرحلة النضوج الفكرى والعقلى للمرأة .

يجب على كل سيدة أن تقرأ وتطلع وتعـرف جيداً كل ما يمكن أن يصيـبها وأن تنصـرف إلى الرياضـة الخفيـفة والهـواية التى تملأ فراغ حـياتهـا ويجب على الزوج الوقوف بجانب زوجته لعبور هذه المرحلة الحساسة.

متى يمكن أن يحدث الحمل ؟!

كما أن للمـرأة فترة فى حيـاتها تكون خلالها على أعلى درجـة من الخصوبة ، وهى الفترة مـا بين السادسة عشرة والخامسـة والعشرين ، فإن لكل امرأة فتـرة معينة تكون خلالها الخـصوبة على أوجها خلال كل دورة شهـرية ، وهى الفترة التى تكون خلالها البويضة قد نضجت وأصبحت مهيأة للتلقيح .

تقع هذه الفترة فى منتـصف الدورة الشهرية ، وهى بالتحديد العشـرة أيام الثانية بعد انتهاء الدورة الشهرية . بينما يطلق على العشرة أيام الأولى « فترة الزمان » حيث لا يحدث خلالها حمل فى الغالب .

وفى بعض حالات الشكوى من العـقم ، يلاحظ أن السبب هو إهمال المعـاشرة الجنسية خـلال تلك الفترة العالية الخـصوبة ، خاصة إذا كانت الزوجـة فوق الثلاثين عاما ، وأن سبب العقم يزول بتكثيف المعاشرة الجنسية بين الزوجين خلال تلك الفترة بناء على معرفة هذه الحقيقة العلمية .

وما هى أعراض الحمل ؟

مع حدوث الحمل ، تحدث تغيرات فسيولوجية (طبيعية) بالجسم ينشأ عنها أعراض مختلفة ، تشير إلى الحمل فى بدايته لكنها لا تؤكده تماما .

ويختلف ظهور هذه الأعراض من سيدة لأخرى، بل فى نفس السيدة من حمل لآخر ، فقد يكتمل ظهور الأعراض ، وقد لا يظهر إلا البعض منها ، وقد تظهر واضحة تماما من البداية ، وأحيانا يمر شهر أو شهران دون أن تشعر السيدة بأية أعراض طارئة .

لعل أول ما تلحظه الحامل من علامات الحمل هو تأخر نزول دم الحيض إلى أن ينقطع تماما ، وهذا يحدث لكل الحوامل نتيجة للتغير الهرمونى الذى يطرق على الجسم ، حيث يزداد إفرازات الهرمونات الجنسية الأنثوية أثناء الحمل (الأستروجين والبروجستيرون) .

لكن هذا التأخير لا يعنى دائما وجود حمل ، خاصة إذا كان الحيض لا يأتي أصلا فى مواعيد شهرية منتظمة ، وهو أمر طبيعى عند كثير من النساء ، فقد يشير تأخر الحيض إلى أسباب أخرى غير حدوث الحمل ، لذا لا يجب أن تتسرعى فى الحكم بوجود حمل إلا إذا استمر انقطاع الحيض لدورتين متتاليتين ، فى هذا الحالة يزيد احتمال حدوث الحمل إلى حد كبير .

- تعب الصباح :

وهو الشعور بالتوعك والغثيان أو حدوث القىء ، والذى يظهر عادة فى الصباح لكنه قد يظهر فى أى وقت آخر خاصة عند الإحساس بالجوع أو التعب .

هذا العرض من أهم الأعراض المبكرة للحمل ، ويظهر فى نسبة كبيرة من

الحوامل ، وسببه هو حدوث تغيرات كيميائية فى الجسم ، لكنه قد يظهر لأسباب نفسية ، بدليل ظهوره بشكل واضح فى الحالات التى يحدث فيها الحمل بعد فترة طويلة من العقم.

ـ الميل إلى كثرة التبول :

سواء فى أثناء النهار أو أثناء الليل ، وربما مع الإحساس بألم بسيط أثناء التبول . ويرجع سبب ذلك إلى زيادة حجم الرحم وتغير وضعه مما يتسبب فى الضغط على المثانة البولية . . علاوة على حدوث احتقان للأعضاء فى منطقة الحوض أثناء الحمل بما فيها المثانة البولية . ويساعد على ظهور هذا العرض بوضوح كثرة تناول المواد الحريفة كالمخلل والفلفل الأسود فى فترة الوحم.

ـ الوحَم :

أثناء الحمل تحدث بعض الاضطرابات النفسية البسيطة والتى يطلق عليها «الوحم»، وتتمثل فى بعض الأمور مثل اشتياق الحامل الشديد لنوع معين من الأطعمة غالبا يصعب الحصول عليه أو يكون فى غير أوانه ، أو الكره الشديد والغريب لبعض الروائح سواء رائحة بعض الأطعمة أو الأمكنة أو حتى رائحة بعض الأشخاص بما فيهم الزوج نفسه ، وقد تحدث أيضا تغيرات فى المزاج ، فقد تعانى الزوجة من القلق أو تبدو متكبرة أو ما إلى ذلك .

ـ حدوث تغيرات بالثديين :

فيزداد حجم الثديين وتزداد حساسيتهما للمس وتحس الحامل بدفئهما ، كما يخرج من الثديين فى بداية الحمل سائل شفاف عديم اللون ، يمكنك ملاحظته إذا قمت بعصر الحلمتين .

هذا العرض من الأعراض المبكرة جدًا للحمل ، وقد تشعر به الزوجة قبل أن تلحظ تأخر الحيض عن ميعاده .

ومع تقدم الحمل تظهر تغيرات أخرى بالثديين ، فتظهر الأوعية الدموية بوضوح من خلال سطح الجلد ، وتتلون حلمة الثدى والهالة المحيطة بها بلون بنى غامق ، ثم تظهر بعد ذلك هالة ثانية تحيط بالهالة الأصلية . كما يزداد إفراز الثديين للسائل الشفاف ويصبح أكثر لزوجة يحدث ذلك بسبب التغير الهرمونى بالجسم أثناء الحمل.

ـ انتفاخ البطن :

وهو نتيجة لتجمع الغازات داخل الأمعاء بسبب التأثير المسترخى لهرمونى البروجستيرون . . مع زيادة ترسب الشحوم بجدار البطن .

ويظهر هذا العرض فى فترة مبكرة من الحمل قبل أن تمتلئ بالبطن بعد ذلك بسبب تزايد حجم الرحم .

ـ كلفُ الحوامل :

فى بعض الحوامل يتغير لون الجلد إلى اللون البنى عند منطقة الخدين والجبهة ، مما يسبب انزعاجا شديداً لبعض السيدات المتأنفات ، لكن لحسن الحظ يزول هذا اللون ويعود الجلد لطبيعته بعد الولادة أما فى النساء الأقل حظا قد يستمر بقاء الكلف لشهور أو ربما لسنين ثم يبدأ فى الزوال .

إلى جانب أعراض الحمل السابقة ، وما يراه الطبيب من الفحص الطبى، يتأكد وجود الحمل بعمل ما يسمى « اختبار الحمل » .

فإذا كُنت تشعرين ببعض الأعراض السابقة ، مع تأخر نزول الحيض ، يمكنك أن تبادرى بإجراء هذا الاختبار .

يعتمد اختبار الحمل على الكشف عن مادة كيميائية معينة تخرج مع بول الحامل ويبدأ الكشف عنها بعد مرور فترة معينة من بداية حدوث الحمل ـ هى أسبوعان فى الغالب .

متاعب الحمل..
كيف يمكن التعامل معها ؟!

معظم المتاعب التى تنشأ أثناء الحمل بسبب تغيرات فسيولوجية تحدث بالجسم ، فلا ينبغى أن تخافى منها ، وليس من الحكمة أن ترفضيها تماما ، لكن حاولى التكيف معها والتغلب على حدتها بوسيلة أو بأخرى. ويجب استشارة طبيبك الخاص قبل التسرع بتناول أى دواء.

من هذه المتاعب :

حرقان القلب : تعبر هذه التسمية عن حموضة المعدة ، وليس لها أى علاقة بحالة القلب ، لكن سبب التسمية هو ظهور الألم كأنه فى الصدر بالقرب من القلب.

ويظهر حرقان القلب فى الأشهر الأخيرة من الحمل حيث يضغط الجنين النامى على المعدة فتختل قدرتها على هضم الطعام بشكل جيد .

ويساعد كذلك على عسر الهضم تناول وجبات كبيرة من الطعام أو عدم مضغ الأكل جيدًا أو الإكثار من تناول المأكولات الدسمة أو المواد الحريفة ، لذلك فتنظيم الغذاء فى هذه الحالة شيء ضرورى للتغلب على حرقان القلب ، ومن الأفضل أن تتناولى عدة وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة .

وفى حالة استمرار الحرقان يمكن تناول أحد الأدوية المضادة لذلك ، ويفضل استشارة الطبيب المتابع للحمل.

ـ غثيان الصباح :

يكثر حدوثه فى الشهرين : الأول والثانى من الحمل ثم يختفى تدريجيا مع تقدم

الحمل، وقد يصحبه حدوث قيء ، والأمر بصفة عامة يختلف من سيدة إلى أخرى فقد لا تشعر بعض السيدات بشيء من هذا القبيل ، بينما تعانى أخريات من هذا العرض بشدة . فالجهاز الهضمي لدى بعض السيدات أكثر حساسية منه لدى البعض الآخر فإذا كنت ممن يعانين من الغثيان في الصباح ، أنصحك بعمل الآتي:

- أن تأكلي شيئا في الفراش قبل مغادرة السرير في الصباح ، وأفضل ما تأكلينه هو « البسكويت » أو « البقسماط ».

- لا تتعجلي في مغادرة السرير في الصباح ، ولتكن حركتك بطيئة على مهل.

- مرفوض تماما أن تقومي بعد النهوض من الفراش مباشرة بترتيب الفراش وإعداد الإفطار وغسل الأطباق وما إلى ذلك ولكن تحركي على مهل ، وأجلي غسل أسنانك إلى ما بعد الإفطار . واتركي تنظيم الفراش وباقي الواجبات بعض الوقت ولكن ليس معنى ذلك أن تتكاسلي تماما أو تسترخي في الفراش طول النهار فهذا غير مطلوب نهائيا .

- تجنبي تناول الأطعمة الزائدة أو تناول سوائل بكثرة خاصة في الصباح ومن الأفضل أن تجربي تناول ست وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة . أو تناولي وجبات خفيفة مثل البسكويت أو البقسماط مع كوب من اللبن بين الوجبات الرئيسية حتى تزول حالة الدوار .

- إذا شعرت بميل للقيء في أي وقت أثناء النهار ، عليك أن تسترخي قليلا في الفراش ، وإياك أن تجوعي نفسك .

في حالة استمرار المتاعب يمكن تناول دواء مضاد للغثيان والقيء ، وطبعا بعد استشارة طبيبك المتابع لك . .

- سيل اللعاب :

يحدث ذلك أثناء الحمل لسبب غير معلوم تماما ، لكن عدم العناية بنظافة الفم

أو وجود بؤرة صديدية به يساعد على كثرة اللعاب ، وأحيانا يسيل اللعاب بغزارة فيسبب مضايقات عديدة للحامل وتشعر بالاكتئاب وربما تفقد القدرة على النوم.

وللتغلب على هذه الحالة ينبغى العناية بنظافة الفم والتخلص من أى بؤرة صديدية به ، وتناول عدة وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة ، وينصح السيدات بمضغ اللبان أما إذا كان سيل اللعاب غزيراً ويضايقك بشدة فاستشيرى طبيبك الخاص . ليصف لك شيئا مناسبا.

ـ الإمساك :

ويحدث أثناء الحمل بسبب بطء حركة الأمعاء بفعل هرمونى البروجستيرون والريلاكسين ، وفى ذلك فائدة للحامل ، فبقاء الطعام المهضوم بالأمعاء لفترة أطول يُمكن الجسم من امتصاصه إلى أقصى درجة ، فتستفيد الحامل بكل ما يحمله الطعام من فيتامينات وأملاح وخلافه . لذلك فمحاربة الإمساك تماما شيء غير مرغوب ، لكن يمكنك التغلب على حدته ببعض الوسائل البسيطة مثل كثرة شرب الماء ويفضل أن تشربى كوبا أو كوبين من الماء قبل الإفطار ، مع الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة ، ولاحظى بأن الكسل وقلة الحركة يزيد من كسل الأمعاء لذلك فالحركة العادية مطلوبة .

ويستحسن أن تخصصى ميعاداً ثابتا كل يوم للتبرز ، وليكن بعد الإفطار وتجنبى استعمال المسهلات بصفة مستمرة حتى لا تتعود أمعاؤك على وجودها.

وإذا ما كان الأمر ملحا فاستشيرى طبيبك ليصف لك نوعا من المسهلات المناسبة.

ـ البواسير ودوالى الساقين .

الدوالى هى ظهور الأوردة بوضوح مع تمددها وتعرجها ، وقد تظهر فى أماكن مختلفة لكن أشهرها فى الساقين ، وحول المستقيم والشرج حيث تسمى بالبواسير.

وكثير من النساء يصبن بالبواسير أثناء الحمل ، ومن أهم أسباب ذلك كثرة

«الحزق» بسبب الإمساك .

لذلك فتجنبى حدوث الإمساك . ومداواته بالطرق السابقة شيء ضرورى لعلاج البواسير .

وأحيانا تصبح البواسير مؤلمة جداً خاصة إذا تدلت خارج الشرج ، فى هذه الحالة يمكن أن يشرح لك طبيبك كيفية إدخالها مرة أخرى حتى يزول الألم ، ويكون ذلك بأن تلقى قطعة قطن مبللة بالفازلين حول أصبعك ثم تنامى على جانبك وتضعى وسادة تحت إليتك وتدفعى البواسير إلى الداخل بأصبعك. أما فى حالة حدوث نزف للبواسير فيجب استشارة طبيبك لينصحك بالعلاج المناسب.

وتتعرض الحامل أيضا لظهور دوالي الساقين بسبب ركود تيار الدم في اللسان نتيجة لضغط الرحم على أسفل البطن وأعلى الفخذين وأنصحك في هذه الحالة بعدم الوقوف لفترة طويلة ، ورفع ساقيك على وسادة أثناء الجلوس ، وربما يفيدك ارتداء شراب طبي خاص للدوالي ، عموما تتحسن الدوالي أو قد تزول تماما بعد الولادة .

نوبات الإغشاء :

قد تتعرض الحامل لنوبات إغشاء ، خاصة فى الشهور الأولى من الحمل ، وعادة يكون السبب هو انخفاض ضغط الدم الذى تتعرض له معظم الحوامل ، ويصبح الأمر بالغ الخطورة إذا حدثت نوبة الإغشاء أثناء الاستحمام أو أثناء عبور الطريق ، مثل هؤلاء الحوامل يجب أن يكون دائما بمرافقة أحد الأشخاص فى مثل هذه الظروف مع الاهتمام بتناول طعام مناسب والإكثار من شرب السوائل .

ماذا تلبس المرأة الحامل ؟

المفروض أن تكون ملابس الحـامل متسعة ومريحة ، وأهم مـا يجب مراعاته هو ألا تسبب في الضغط على منطقة البطن .

ويمكن تجهـيز مثل هذه الملابـس بنفسك أو شراء مـلابس جاهزة من المخصـصة للحوامل بما في ذلك الملابس الداخلية .

وراعى أن تكون حمالة الثـدي مناسبة في الحجم وشـرائط أكتافها عـريضة حتى تشد الثدي جيدا إلى أعلى وإلى الداخل دون أن تضغطهما بشدة . وغالبًا لن تحتاجي شراء حمالات متسعة بعد بلوغك الشهر الخامس ، ففي تلك الفترة يكون الثدي غالبًا قد وصل إلى أكبر حجم له .

وتجنبي تمامًا أثناء الحمل ارتداء جـوارب ضيقة أو جوارب برباط حـولى الفخذين حتى لا تعـوق مسار الدم في السـاقين فتزيد فـرصة إصابتك بدوالـي الساقين وتشنج العضلات أما بـالنسبة للأحذية فيفـضل أن يكون الحذاء ذا كعب واطي عن أن يكون بكعب عال أو بدون كعب تمامًا ، فهـذا يريح جسمك ، ويحفظ توازنك ، ويجنبك آلام الظهر التي تزداد فرصة حدوثها مع زيادة تقوس الظهر مع تقدم الحمل .

هل يؤثر الحمل على عمل المرأة؟ ومتى يجب أن تتوقف عن العمل (إذا كانت موظفة؟)

بالطبع غير مطلوب من المرأة الحامل أن تتوقف عن عملها الذي تمارسه خارج البيت (وظيفتها) كما تعتقد بعض السيدات .

فيمكنها أن تمارس عملها اليومي داخل أو خارج البيت بشرط أن يكون عملاً خفيفًا لا تتعرض خلاله للوقوف على قدميها فترة طويلة ، أو لحركات عنيفة ، أو لرفع أشياء ثقيلة .

وبعض السيدات الحوامل يمكنهن المواظبة على أداء عملهن اليومي حتى الشهر الثامن.

بينما تتوقف أخريات عن العمل قبل ذلك .

وعمومًا يتوقف هذا القرار على طبيعة العمل وعلى صحة المرأة الحامل وعلى رأى الطبيب المتابع للحمل .

وبصفة عامة ، إذا كانت المرأة الحامل تمارس عملاً شاقا فيجب أن تتوقف عنه اعتباراً من الشهر الرابع للحمل.

أما إذا كانت المرأة الحامل تستطيع الحصول على القدر الكافي من النوم (٨ ساعات على الأقل)، وتتناول طعامًا مناسبًا ، وكان عملها غير شاق ، فلا مانع من استمرارها في العمل حتى الأسابيع الستة الأخيرة في الحمل .

هل تسافر الحامل أو تركب مواصلات؟

يتوقف ذلك على أشياء كثيرة مثل حالتك الصحية والجهة المسافرة إليها (داخل أو خارج البلاد) وكيفية السفر (بالسيارة أو بالطائرة أو بالباخرة) لذلك فاستشارة المتخصصين في هذه الحالة لها أهمية كبيرة لكن بصفة عامة يجب أن تؤجلي القيام برحلاتك إذا كنت تعانين من الغثيان أو الدوار في الأشهر الأولى من الحمل ، أو إذا كانت الرحلة لمسافة طويلة وليس بإمكانك تنظيم أوقات للراحة خلالها .

أما في الفترة الأخيرة من الحمل فيجب أن تحترسي تمامًا من القيام برحلات يمكن أن تعرضك لهزات عنيفة ، أو القيام برحلات لمسافة طويلة فمن الممكن أن تتعرضي لعملية الولادة داخل الطائرة مثلا ، أما بالنسبة للسيدة التي سبق لها حدوث نزيف أو إجهاض فينبغي أن يكون قرار السفر باستشارة طبيبها الخاص .

هل يمكن للمرأة الحامل أن تعالج أسنانها؟

طبعا العناية بالأسنان شيء مطلوب سواء قبل الحمل أو بعده أو أثنائه .

والعناية المقصودة هي تنظيف الأسنان يوميًا بالفرشاة والمعجون ، وزيارة طبيب الأسنان بين وقت وآخر .

لكن لا يفضّل إجراء أي حشو أو خلع للأسنان أثناء الحمل خصوصا إذا صاحب ذلك أخذ مخدر أو تناول أدوية (وهذا شيء لا مفر منه بالتأكيد) .

وإذن يجب تأجيل أي علاج للأسنان أثناء الحمل ، وخصوصًا في الأشهر الأولى منه .

أثناء الحمل :
هل هناك تغيرات تطرأ على الثدي؟

تحدث تغيرات كثيرة بالثدي أثناء الحمل نتيجة للتغير الهرموني بجسم الحامل.

فيخرج في بداية الحِمل سائل شفاف عديم اللون يمكنك ملاحظته إذا قمت بعصر الحلمتين ، لكنه مع تقدم الحـمل يزداد إفراز هذا السائل (الكلوسترم) ويصـبح أكثر لزوجة فيـمكن أن يسد القنوات اللبنية بالثدي . لذلك فـالمطلوب منك تنظيف حلمة الثدي بأحد الكريمات المناسبة لذلك وشـدها للخارج من وقت لآخر ، كما ينبغي أن تقويها بعـصر الحلمتين في الأشهر الأخيـرة لاستخراج سائل الكلوستـرم حتى لايسد القنوات اللبنية .

وإذا لاحظت أي شيء يقلقك بالثدي أو الحلمـة مثل وجود التهاب أو حسـاسية مؤلمة فيجب أن تستشيري طبيبك .

كيف يمكن تحديد موعد الولادة ؟

هناك طرق مختلفة لمعرفة الميعاد المتوقع للولادة ، أسهلها هذه الطريقة :

من المعروف أن فترة الحمل تستغرق ٢٨٠ يومًا ابتداء من اليوم الأول لآخر دورة شهرية منتظمة ويعتمد في حساب مدة الحمل على الأشهر القمرية أي أن كل شهر عبارة عن أربعة أسابيع فلذا تكون فترة الحمل عشرة أشهر وأربعين أسبوعًا ، ومن السهل جدًا حينئذ حساب مدة الحمل إذا ما عرف اليوم الأول لآخر عادة شهرية منتظمة بعد الأيام مثلا أو عد الأسابيع أو عد الأشهر ابتداء من اليوم الأول لآخر عادة شهرية منتظمة حتى اليوم المراد به معرفة مدة الحمل.

ويمكن توقع موعد الوضع بعملية حسابية بسيطة وهي إضافة سبعة أيام على اليوم الأول لآخر دورة شهرية منتظمة طرح ٣ أشهر من الشهر الذي حصلت به الدورة الشهرية الأخيرة وبذلك تحصل المرأة على الموضع التقريبي للوضع .

مثال على ذلك:

آخر عادة شهرية كانت في ٣/ ١٠/ ١٩٩٠.

الموعد التقريبي للوضع ١٠/ ٧/ ١٩٩١.

بالإضافة لهذه العملية الحسابية البسيطة فهناك عدة طرق أخرى لمعرفة مدة الحمل وموعد الوضع وذلك عن طريق الفحوصات المختلفة للحامل وبالاستعانة ببضع الأجهزة الحديثة . وحصول تقلصات منتظمة في فترات متلاحقة لهو دليل على قرب موعد الوضع أضف إلى ذلك نزول بعض الدم والسوائل من المهبل وهذا ما يسمى بـ «العلامة» .

ما هي الحالات الخاصة التي تحتاج فيها الأم الحامل إلى عناية خاصة ومتابعة دورية أكثر من غيرها؟

بعض حالات الحمل تحتاج عناية خاصة عن غيرها لتمر بسلام دون مضاعفات، ذلك إذا كانت الأم مصابة مسبقًا بمرض عضوي يمكن أن يؤثر على الحمل ، أو إذا تعرضت أثناء الحمل لمتاعب معينة .

في مثل هذه الأحوال يجب تكثيف العناية بالحامل ، فعليها أن تكون على اتصال متكرر بطبيبها الخاص وتتبع تعليماته بدقة وإليك بعض هذه المخاطر التي قد تهدد الحمل :

مرض السكر .

أمراض القلب والرئتين .

أمراض مختلفة مثل : التهابات المجاري البولية أو أمراض فيروسية أو أمراض تناسلية .

أي عمليات سبق أن أجريت على الرحم سواء قبل أو أثناء الحمل .

حدوث نزيف أثناء الحمل ، خاصة بعد الأسبوع العشرين .

ارتفاع ضغط الدم ، تجمع السوائل في القدمين ، زيادة تمدد الأوردة في الساقين وارتفاع في الوزن بمعدل أكثر من ٥٠٠ جرام في الأسبوع .

حالات وفاة أو تشويه سابقة أو حالات ولادة مبكرة سابقة .

اختلاف في فصائل الدم بين الزوجين .

متى يتحتم أن تكون الولادة قيصرية؟

العملية القيصرية ببساطة هي توليد السيدة الحامل عن طريق البطن بإجراء فتح جراحي أسفل السرة ، ذلك في حالة وجود صعوبة ما تحول دون الولادة بشكل طبيعي، كما في الحالات التالية :

- حدوث نزيف قبل الولادة ، مما يحتم التدخل الجراحي لإنقاذ الأم والجنين .
- نزول الحبل السري قبل الجنين الذي قد يموت نتيجة لذلك .

(السببان السابقان غير متكررين ، بمعنى أن الولادات القادمة تكون طبيعية ـ بإذن الله ـ ولا تحتاج للقيصرية) .

- الوضع الخاطئ للجنين : مثل الوضع المستعرض .
- ضعف الانقباضات الرحمية وعدم توافقها .
- عدم التوافق بين حجم رأس الجنين وسعة الحوض ـ سواء لكبر حجم الرأس أو لضيق الحوض .

وليس معنى إجراء عملية قيصرية لأول ولادة ، أن تتم كل الولادات التالية بالقيصرية ، فقد تكون طبيعية ولا تحتاج إلى تدخل جراحي ، ذلك أن بعض الدواعي التي تجري على أساسها القيصرية لا يشترط تكرارها مع الحمل التالي مثل حدوث نزيف قبل الولادة أو نزول الحبل السري قبل الجنين ـ كما سبق ـ أي أن حالة كل حمل على حدة هي التي تقرر إجراء القيصرية أو عدمه .

لكنه يجب على كل حامل أجريت لها من قبل عملية قيصرية أن تكون بالمستشفى قرب موعد الولادة وتحت إشراف أطباء متخصصين على استعداد للتدخل الجراحي الفوري إذا تطلب الأمر .

كيف يمكن معرفة جنس الجنين ؟

قديما كان قدماء المصريين ، إذا أرادوا معرفة ما إذا كانت المرأة حاملاً أم لا ، كانوا يبللون بعض حبات من القمح والشعير ببول المرأة المقصودة ، فإذا حدث إنبات لكلا النوعين من الحبوب تكون المرأة حاملاً ، وإذا أنبتت حبات الشعير فقط سيكون المولود غالبًا ذكرًا ، أما إذا أنبتت حبات القمح فقط سيكون المولود غالبًا أنثى . وإذا لم يحدث إنبات على الإطلاق ، يستبعد وجود الحمل .

هذا الاعتقاد القديم ـ والغريب ـ أثبت بعض العلماء الألمان فيما بعد احتمال صحته، بعد أن وجدوا أن هرمون الأستروجين ـ الذي يخرج في بول الحامل ـ له القدرة على إحداث نمو لبعض بذور النباتات .

وعندما قاموا بملاحظة نوع جنس المولود في مائة حامل ـ اعتمادًا على ما قام به قدماء المصريين ـ وجدوا بالفعل أن النمو الأسرع لحبات القمح عن نمو حبات الشعير ينبيء بولادة الإناث وأن النمو المتأخر أو البطيء لحبات الشعير ينبيء بولادة الذكور، وهو نفس ما أشار إليه القدماء المصريون .

ثم دخلت الفكرة بعد ذلك مجالاً أوسع من البحث والتجربة لكن لم يثبت صحتها بشكل يعتمد عليه ، وبدأت الفكرة تتناسى مع الوقت .

وتعددت محاولات العلماء بعد ذلك للتعرف على جنس المولود قبل ولادته حتى توصلوا في نهاية الأمر إلى إمكان ذلك بفحص الحامل بجهاز الموجات فوق الصوتية أو السونار أو ما يطلق عليه : الأشعة التليفزيونية .

دعا نجاح فكرة أجهزة « الردارات » في تحديد الموقع أثناء الحروب ، إلى محاولة

استخدام الموجات فوق الصوتية في تحديد مواقع الأعضاء داخل الجسم البشري أو في التشخيص الطبي .

فباستخدام جهاز الموجات فوق الصوتية أمكن نقل صور الأعضاء داخل الجسم وبدقة ، والتي من خلالها أمكن تشخيص الكثير من الأمراض . وقد دعت هذه الطريقة إلى استخدام هذا الجهاز في الفحص الروتيني في أوربا وأمريكا حيث إنه لم يثبت ظهور أي أضرار منه حتى في مرحلة الحمل . علاوة على سهولة الفحص به، إذ أنه لا يلزم إجراء تحضير معين للشخص المراد فحصه قبل بدء التصوير .

وتعتمد فكرة هذا الجهاز في نقل الصور على انعكاس الموجات الصوتية بعد اختراقها لأنسجة الجسم بدرجات معينة ، ثم استقبال هذه الموجات على مستقبل خاص لهذا الغرض حيث تتحول إلى ذبذبات كهربائية تتم من خلال نقل الصور المختلفة .

ويعتبر الفحص بالسونار في الوقت الحالي أدق وأهم وسائل التشخيص في مجال النساء والولادة ، خصوصًا في مرحلة الحمل حيث يساعد الرحم الممتلىء بالسائل الجنيني واستدارة البطن على وضوح التفاصيل بذلك أمكن تشخيص وجود الحمل في أولى مراحله ابتداء من الأسبوع الرابع أو الخامس ، كما أمكن معرفة نوع جنس الجنين الذي يتحدد بوضوح مع بداية الشهر السابع للحمل .

وإن كان يصعب ذلك أحيانا في الحالات التي لا يسمح فيها وضع الجنين داخل الرحم من التحقق من جنسه .

ومن الأغراض الأخرى التي يستخدم فيها الفحص بالسونار في التشخيص أثناء الحمل هو حالات الحمل المتعدد (أكثر من جنين) وحالات الحمل خارج الرحم (مثل حمل الأنابيب) كما يستخدم في متابعة نمو الجنين وملاحظة التغيرات التي تطرأ

عليه أثناء الحمل ونتيجة لسهولة هذا الفحص ودقته في التشخيص مع عدم ثبوت أضرار عنه ـ كما سبق دعا هذا معظم النساء في البلاد المتقدمة إلى إجراء تقييم دوري لمراحل الحمل تحت إشراف الطبيب عن طريق فحصهن بالسونار ولو مرة أو مرتين خلال فترة الحمل .

أثناء فترة الحمل..
هل يمتنع الزوجان عن الجماع ؟

ظهرت ضوابط مختلفة للمعاشرة الجنسية أثناء الحمل ؛ فبعض الأطباء كان ينصح بتجنب الجماع خلال الموعدين اللذين كان ينتظر فيهما حدوث الحيضين المنقطعين الثاني والثالث إذ أن ذلك يعرض الحامل للإجهاض وهناك آخر يرى ضرورة تجنب الجماع في الشهر الأخير من الحمل حتى لا تتعرض الزوجة لخطر العدوى وهي على وشك الولادة ، كما يفضل تجنبه في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، خاصة إذا كانت الزوجة قد سبق لها حدوث الإجهاض .

أما المتفق عليه حاليا أنه لا ضرر على الإطلاق من حدوث الاتصال الجنسي أثناء الحمل سواء في بدايته أو في منتصفه أو في أواخره ، فلم يثبت للأطباء الأضرار السابقة .

لكن يجب أن يتوقف الجماع في حالة تعرض الحامل للمتاعب مثل وجود ألم أو نزيف مهبلي أو في حالة تسرب المياه للخارج .

ما المقصود بأن الجنين في وضع غير طبيعي؟

عند اقتراب موعد الولادة ، واكتمال مدة الحمل (التسعة أشهر) يتخذ الجنين وضعه نهائيا داخل الرحم ، ليكون مهيأ للوضع الطبيعي ، الذي يسمح بالولادة بسهولة ، ويتخذ الجنين هذا « الوضع الطبيعي » بأن يكون رأسه لأسفل (أي في مواجهة فتحة عنق الرحم وهي الفتحة التي يمر من خلالها أثناء الولادة) وبذلك يكون الرأس هو أول ما يتم توليده ، لكنه في بعض الأحيان يتخذ وضع الجنين صوراً مختلفة على غير العادة ، فقد يكون الجزء السفلي منه هو أليته ، أو ذقنه ، أو وجهه أو كفه ، أو حاجبيه ، أو غير ذلك .

ويمكن عادة للطبيب أن يحدد وضع الجنين النهائي قبل ولادته ابتداء من الأسبوع الرابع والثلاثين من خلال الفحص المهبلي أو بالفحص بالموجات فوق الصوتية . وأحيانا يمكن للطبيب أن يقوم باستعدال وضع الطفل بيديه إذا كان وضعًا غير طبيعي ، كالأوضاع السابقة ، كما في حالة وضع الألية . لكن ذلك يحتاج لطبيب ذي خبرة ومهارة عالية بالتوليد .

ولا يعني وجود الجنين في وضع غير طبيعي أنه محكوم على ولادته بالفشل! فيمكن أن تأخذ الولادة مجراها الطبيعي مع إجراء تغيير بسيط في أسلوب التوليد، أو قد يضطر الطبيب إلى توليد الحامل قيصريا بناء على وضع كل حالة ، وبصفة عامة فإن حجم الجنين وحجم الحوض عند الحامل من أهل العوامل التي تحدد طريقة التوليد.

هل يمكن اكتشاف الأمراض الوراثية قبل الولادة؟

أصبح الآن ، بعد التطور التكنولوجي الكبير في الأجهز الطبية ، مثل أجهزة الفحص بالسونار أو الموجات فوق الصوتية ، الاستدلال على وجود تشوهات خِلقية في الجنين قبل ولادته .

من هذه التشوهات :

- صغر أو كبر حجم الرأس عن الطبيعي .
- تشوهات العظام الخلقية .
- بعض تشوهات الجهاز العصبي والكليتين . . إلى آخره .

كما أن هناك وسائل أخرى للتشخيص مثل فحص السائل الأمينوسي (المحيط بالجنين) وذلك بأخذ عينة مهبلية .

وبعض وسائل التشخيص يمكن الاستفادة بها في أوائل الشهر الثالث وبعضها الآخر لا يمكن إجراؤه إلا عند الأسبوع السادس عشر .

والجدير بالذكر أنه عند اختيار طريقة لتشخيص حالة الجنين يجب النظر إلى كثير من العوامل منها عمر الأم في فترة الحمل ، وعدد مرات الحمل والأطفال الأحياء لديها ونسبة حدوث أضرار الجنين .

تطور مراحل الحمل ..
ماذا تعرفين عنه؟

الأم الحامل لأول مرة تتساءل دائما ماذا يحدث من تغيرات فسيولوجية لها وللجنين طوال فترة الحمل التي تعد من أهم المراحل في حياة المرأة ولذلك نوضح للأم في هذا الفصل ماذا يحدث خلال فترة الأشهر التسعة للأم والجنين .

في الشهر الأول :

ـ الأم: اختيار الحمل هو الوسيلة الوحيدة للتأكد من وجود الحمل ويتم عقب ١٢ يوما من تغيب الدورة الشهرية .

ومن أهم أعراض الحمل هو تغيير ملحوظ في شكل الصدر كما أن هناك فريقًا من النساء يشعرن بالحاجة المستمرة إلى التبول .

ـ الجنين : في نهاية الشهر الأول يبدأ تكوين الجهاز السمعي والبصري للجنين وحجمه صغير لا يتعدى حجم حبة الحمص ، كما تبدأ تكوين دورة دموية منفصلة عن الأم . . . وبداية تكوين اليدين .

في الشهر الثاني :

ـ الأم : تتأكد الأم من وجود الحمل . . تشعر الأم بالإعياء والميل إلى القيء وانتفاخ في الصدر ، ولذلك يجب على الأم الحامل الاهتمام بارتداء حمالات الصدر .

ـ الجنين : يتكون الرأس والأذرع والرجلان وبداية لوجود الأصابع ، ويصبح له وجه ، وطوله يصل إلى بوصة ونصف .

الشهر الثالث:

ـ الأم : لأول مرة تشعر الأم الحامل بوجود شيء في منطقة الحوض كما تبدأ البطن في البروز وهو أولى العلامات التي تدل على أن الأم تحمل جنينا ، ويزداد وزن الأم حوالي كيلو جرام كما يمكن أن ينساب سائل أصفر اللون من الثدي .

ـ الجنين : كل الأعضاء تكونت لدى الجنين وبدأت تعمل ، وحجم الرأس يكون أكبر من حجم الجسم ولكن بمرور الوقت ستقل هذه النسبة ، ويصل طول الجنين إلى بوصتين ووزنه أوقية واحدة .

الشهر الرابع :

ـ الأم : تبدأ الأم في الشعور بحركة الجنين ، ولكن غالبا الأم عندما يكون أول حمل لها لا تشعر بهذه الحركة فلا داعي للقلق ، والإجهاض في هذا الشهر غير مرغوب فيه .

ـ الجنين : عضلات الوجه تبدأ في العمل ، عيناه مغمضتان ، تظهر الأظافر، يصل طول الجنين إلى ٤ بوصات .

الشهر الخامس :

ـ الأم : تشعر الأم بحركة الجنين بوضوح في هذا الشهر ، وتوتر في الأعصاب يصل إلى البكاء الناتج عن التغيير في إفراز الهرمونات والغدد إلى جوار الشعور بالإعياء من أقل مجهود .

ـ الجنين : نستمع بوضوح إلى نبض الجنين من خلال السماعة ويتأثر الجنين بالضوضاء الخارجية في هذا الشهر وله فترات نوم معينة ، ينبت الشعر ويصل وزنه إلى حوالي ٠,٤٥ كليو جرام .

الشهر السادس .

ـ الأم : وزن الأم يزداد باطراد لأن نمو الجنين يسرع في الزيادة أيضا . . خلال

هذا الشهر تشعر الأم ببعض التقلصات أثناء الليل كماتجد صعوبة في النوم .

ـ الجنين : في الشهر السادس يتكون للجنين الأهداب . . وبشرته وبصمات الأصابع . . وتصل اليدان إلى التكوين النهائي ، يصل وزن الجنين في هذا الشهر من ٠,٥٠ إلى ٠,٩٠ كليو جرام ويصل طوله إلى ٣٥ سم .

الشهر السابع والثامن :

ـ الأم يبدأ وزن الطفل يكون ثقلا على مثانة الأم الحامل ، لذلك تجد الأم الرغبة في التبول بكثرة .

كما أن ضغط الجنين يؤدي إلى الإمساك الذي يجب أن تتفاداه الأم بمختلف الوسائل تحت إشراف الطبيب المعالج .

يصل تمدد الجنين خلال هذين الشهرين إلى منطقة السرة ، كما أنه يصل إلى الرئتين مما يترتب عليه شعور الأم بضيق في التنفس والإرهاق الشديد .

كما أن ضغط الجنين على المعدة يؤدي إلى الشعور بالحرقان عقب كل وجبة.

وهذه الأعراض طبيعية ولا داعي للقلق ، كما يمكن أن يصاحب هذه الأعراض الشعور بسرعة ضربات القلب .

إن الحجم الذي يصل إليه الجنين في الشهر الثامن لا يزيد عنه حتى إتمام عملية الوضع .

ـ الجنين : إذا كان الجنين ذكراً تنزل له الخصيتان في هذا الشهر .

وإذا كان الجنين ذكراً أو أنثى فإنه يفتح عينيه في هذا الشهر ، كماأنه يبدأ في عملية امتصاص إصبع الإبهام .

وجذور الشعر تنبت في مختلف الجسم ، ويصل وزن الجنين خلال هذا الشهر إلى ١,٤ كيلو جرام وطوله ٣ بوصات .

ـ الجنين في الشهر الثـامن : الجنين ي هذا الشهر تصبح لديه العناصر الأسـاسية للحياة ويصل وزنه من ١,٨ إلى ٢,٨ كيلو جرام وطوله من ٤ إلى ٦ بوصات .

ويطول شعر الرأس ، ويبدأ الجنين في التحرك نحو الأسفل استعدادًا للنزول .

الشهر التاسع :

ـ الأم : في منتصف هـذا الشهر ينزل الرحم خلف الحـوض استـعدادًا وتيسـيرًا لعمليـة الوضع ، ويجب على الحامل خـلال هذا الشهـر الإكثار من المشي والحـركة لتيسير عملية الوضع .

وإذا كنت تشتاقين ياسيدتي لمعرفة صورة الجنين وتطور نموه في بطن أمه ، فإليك هذه الصورة التي أبدعها خيال الفنان ، وهي قريبة جدًا من الحقيقة .

عدم الإنجاب
من المسؤول عنه ؟
الزوج أم الزوجة ؟

في البداية نشير إلى أن الحمل ، ومن ثم الإنجاب بعد ذلك ، يستلزم معاشرة جنسية أو اتصال جنسي بين الزوج والزوجة ، يستتبعه خروج حيوانات منوية سليمة وبعدد كافٍ من عضو الذكر ودخولها في رحم الأنثى ونجاح أحد تلك الحيوانات المنوية في تلقيح البويضة التي تفرزها الأنثى ، ثم يجب أن تكون بطانة الرحم طبيعية وسليمة بحيث تسمح بإغماد البويضة الملقحة لتنمو إلى جنين .

ومن هذا الوصف يتضح أن سبب العقم قد يتعلق بالزوج أو الزوجة ، وليس الزوجة وحدها ! وقد يتعلق أيضًا بالاثنين معًا ، فقد وُجِدَ أن كلا من الزوج أو الزوجة مسؤول عن حوالي ثلث حالات العقم ، وهما معًا مسؤولان عن الثلث الباقي لسبب غير معلوم في معظم الأحيان .

لذلك فعلى كل من الزوج والزوجة أن يبادرا بالبحث عن سبب العقم وليس الزوجة وحدها ، ويفحص الزوج عند طبيب متخصص في العقم (طبيب مسالك بولية أو جلدية وتناسلية) أما الزوجة فتفحص عند طبيب أمراض النساء .

وفيما يلي أهم الأبحاث الطبية التي يجب على الاثنين إجراؤها للكشف عن سبب العقم :

أولا : بالنسبة للزوج :

فحص عينة من السائل المنوي :

والغرض من هذا الفحص هو معرفة عدد الحيوانات المنوية الموجودة به ، ثم

التأكد من حيويتها وعدم ضعفها .

* العدد الطبيعي للحيوانات المنوية :

بالنسبة لعدد الحيوانات المنوية ، فإن العدد الطبيعي لها هو من ٦٠ إلى ٨٠ مليون حيوان منوي في كل سنتيمتر مكعب من السائل المنوي ، أما إذا قل هذا العدد عن ٢٠ مليونًا يصبح الرجل في هذه الحالة غير مخصب (أو هو سبب العقم) .

وبالبحث تبين أن دوالي الخصية يمكن أن تكون هي السبب في ذلك ، وقد ظهرت أكثر من نظرية لتفسير ذلك الأمر ؛ منها القول بأن الدوالي ترفع من درجة حرارة الخصية مما يبطيء من تكوين الحيوانات المنوية .

ونظرية أخرى تقول : إن ركود الدم خلال الدوالي يؤدي إلى تراكم نواتج الاحتراق في خلايا الخصية مع حرمانها من الأكسجين الكافي لتقوم بوظائفها الطبيعية.

ونظرية ثالثة تقول : إن وجود الدوالي يسمح بمرور مواد من الغدة الكظرية إلى الخصية مما يعطل من نشاطها ـ وذلك لأن الدوالي (أوردة متمددة) تفتقر عادة إلى الصمامات التي تمنع نزول الدم إلى أسفل على عكس الأوردة الطبيعية .

ويمكن علاج دوالي الخصية بالجراحة وهي عملية ليست صعبة ، كما أن نتائجها في علاج العقم جيدة ، فقد وجد أنه في حوالي ٧٠٪ من الحالات يستعيد الرجل خصوبته بعد مرور حوالي سنة من علاج الدوالي ، والمهم قبل إجراء العملية هو التأكد من عدم وجود سبب آخر للعقم والتأكد من خصوبة الزوجة ـ فلا يشترط أن تؤدي دوالى الخصية دائما إلى العقم .

في حالات قليلة لا يوجد حيوانات منوية بالمرة في السائل المنوي ، وعادة يكون السبب وجود خلل أوَّلي (خلْقي) في وظيفة الخصيتين يمنعهما من تكوّن حيوانات منوية أو وجود انسداد تام للممرات المنوية فلا تخرج مع السائل المنوي بعد تكوينها .

في هذه الحالة يجب أخـذ عينة من الخصـية وفحصـها ، فإذا ثبت أنهـا لاتقوم بتكوين حيـوانات منوية يحتاج الأمـر في هذه الحالة إلى عـلاج هرموني طويل المدى ولكن للأسف أن نتائجه لا تزال ضعيفة.

وماذا عن حيوية الحيوانات المنوية ؟

تبقى الحـيوانات المنوية بعد تكوينهـا في الخصية في حـالة سكون ، لكن عندما تخرج مع السائل المنوي عند القذف تبدأ في النشـاط والحركة ، وحتى يحتفظ الرجل بقـدرته على الإخـصـاب يجب ألا تقل الحـيـوية في أكـثـر من ٤٠ إلى ٥٠٪ من الحيوانات المنوية بعد مرور ثلاث ساعات ، وفي أكثر من ١٠٪ بعد مرور ٢٤ ساعة.

وتفقـد الحيوانات المنوية حـيويتهـا بسرعة لأكـثـر من سبب : مـثل وجود دوال بالخصية ، أو التهاب موضعي كالتـهاب البروستاتا ، أو الحويصلات المنوية ، وأحيانًا يكون السبب وجود أجسام مضادة للحيـوانات المنوية تؤدى إلى التصاق بعضها ببعض فلا تكون قادرة على الحركة الطبيعية وإحداث التلقيح .

يحتاج إصلاح هذه الحالة إلى بحث دقيق لمعرفة السبب المؤدي إلى ضعف حيوية الحيوانات المنوية وعلاجه .

وكيف يتم الحصول على عينة من السائل المنوي لتحليلها ؟

من الأفضل أن يمتنـع الزوج عن الجماع لمدة أسـبوع ، وفي يوم إجراء الـتحليل يجامع زوجـته ولكن يقوم بالقـذف خارجًا في زجاجـة يعدّها لهذا الغـرض ، بهذه الطريقة يتم الحـصول على عينة جيـدة للتحليل ، أفضل من العينة التـي يتم الحصول عليها بممارسة « العادة السرية » أو باستخدام « عازل طبي » .

ويجب أن تصل العينة إلى المعمل خلال ساعة من الحصول عليها .

ماذا عن أسباب العقم المحتملة لدى الزوجة؟

للإجابة على هذا التساؤل لابد من :

١ ـ التأكد من عدم وجود انسداد بقناتي فالوب (وهو ما يطلق عليه انسداد الأنابيب) :

ويلاحظ في هذا الخصوص أن انسداد تلك الأنابيب هو سبب شائع للعقم في نسبة كبيرة من السيدات ، فهذا الانسداد لا يسمح بالتقاء البويضة التي تخرج من المبيض مع الحيوان المنوي ، وبالتالي لا يحدث التلقيح .

ولانسداد الأنابيب أسباب كثيرة فقد يكون لوجود عيب خلقي بها أو لوجود ورم أو نتيجة لالتهاب مزمن أدى إلى حدوث تليّف بالأنابيب وانسدادها .

ولاختبار سلامة الأنابيب ، يكون ذلك بإجراء عملية « النفخ » باستخدام جهاز خاص لذلك يقوم بنفخ ثاني أكسيد الكربون من خلال خرطوم يمر خلال فتحة المهبل، فإذا مر الغاز بسلام يكون ذلك دليلاً على عدم انسداد الأنابيب ، أما عدم مروره فيعني وجود انسداد بها .

وفي هذه الحالة ينبغي إجراء المزيد من الفحوصات لتحديد مكان الانسداد ، وذلك بعمل أشعة أو باستخدام المنظار . وبعض الأطباء يقوم من البداية بعمل أشعة والاستغناء عن عملية النفخ .

وفي حالة وجود التهاب مزمن قد يكون العلاج باستخدام أدوية معينة لمنع الالتصاقات مع عمل نفخ متكرر. أو قد يلجأ الطبيب إلى الجراحة لتسليك الأنابيب.

٢ ـ التأكد من حدوث التبويض :

والتبـويض هو خروج بويضـة من المبيض كل دورة شـهرية . ولا يقـوم المبيض بمفرده بهذه العملية بل يشترك فيها مجموعة من الغدد الصماء كالغدة النخامية (بأسفل الجمجمـة) والغدة الدرقية (بالرقبة) والغدة جـار الكلوية (فوق الكلية) وذلك من خلال تأثيـرها على المبيض بواسطة مواد مـعينة تقوم بإخـراجها إلى تيـار الدم تسمى هرمونات ، علاوة عـلى هرموني الأستروجين والبـروجستيرون اللذيـن يخرجان من غدة المبيض نفـسه . فإذا حدث خلل في هرمونات هذه الغـدد لأي سبب مرضي أو حدث خلل بالمبيض قد لا يحدث التبويض ، وبالتالي لا يحدث حمل .

وأبسط دليل على حدوث التبويض هو انتظام الدورة الشهرية وظهور ألم أو نزف خفيف في منتصف الدورة .

لكن هناك اختبارات عديدة لهذا الغرض مثل الكشف عن نسبة بعض الهرمونات في الدم أو أحيانًا في البول ، وقد يقوم الطبيب بـأخذ عينة من بطانة الرحم لفحصها حيث من المفروض أن تحـدث بها تغيرات معـينة تبعًا لحدوث التـبويض ، وفي حالة التأكد من عـدم حدوث التبويض يبدأ البحث عن السـبب ، في هذه الحالة قد يطلب الطبيب إجراء تحليل للغدة الدرقية أو تحليل للغـدة فوق الكلوية أو الغدة النخامية فإذا ثبت ضعف إحـدى هذه الغدد ونقص إفرازها قـد يرى الطبيب الاستعـاضة عن ذلك بهـرمونات مماثـلة . وعادة تظهـر حـالات الخلل الهرمـوني بين الأزواج البـدناء عن غيرهم .

وقد يتركـز البحث عن المبيض للكشف عن سبب عدم التبويض . من بين هذه الأسباب حالة تسمى « تكيُّس المبيض » وفـيها يطرأ تغير على المبيض يؤدي إلى تكون أكياس حوله . تشكو السيدة في هذه الحالـة من انقطاع الحيض ، وقد يصاحبها زيادة في نمو شعر الجسم وزيادة في الوزن ، ويكون العلاج إما بالأدوية المنشطة للمبيض أو قد يرى الطبيب استئصال جزء من المبيض جراحيًا .

٣ ـ التأكد من توافق بويضات المرأة مع الحيوانات المنوية للرجل :

في حوالي ١٠٪ من حالات العقم وجد أن السبب يكمن في عدم ملاءمة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية مما يضعف من نشاطها أو يؤدي إلى موتها . من أسباب ذلك زيادة سمك هذه الإفرازات فيصعب على الحيوانات المنوية النفاذ خلالها ، أو يؤدي إلى موتها ، أو وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية والتي قد توجد بإفرازات الزوجة أو السائل المنوي نفسه عادة . تؤدى هذه الأجسام إلى التصاق الحيوانات المنوية ببعضها مما يعوق حركتها (أحيانا ينتج جسم المرأة أجساما وفي حالة زيادة سُمك الإفرازات ينصح بعمل دُش مهبلي قبل الجماع بحوالي ربع ساعة ليساعد على إذابة الإفرازات ، نفس الشيء في حالة الحموضة الزائدة . لكن يجب بأن يكون الدش المهبلي بمادة قلوية (مثل كربونات الصودا) لتعادل درجة الحموضة الزائدة في حالة الأجسام المضادة ، وهي حالة قليلة الحدوث ، يرتدي الزوج العازل الطبي لمدة ستة أشهر ، فقد وجد أن ذلك يؤدي إلى انخفاض تكوين الأجسام المضادة عند الزوجة ، أما إذا كانت الأجسام المضادة موجودة بالسائل المنوي فقد يجدي العلاج بالكورتيزون .

٤ ـ التأكد من سلامة وضع الرحم ، وأنه ليس مائلا للخلف (أو مقلوبًا) :

في حوالي ٢٠٪ من حالات العقم وجد أن سبب عقم المرأة يكمن في وجود الرحم في وضع غير وضعه الطبيعي ، حيث يكون مائلا للخلف ، وهو ما يمكن أن يدركه الطبيب من خلال الفحص المهبلي .

في هذه الحالة يصعب وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة ليتم التلقيح ، حيث تكون فُوهة عنق الرحم في اتجاه غير مباشر للحيوانات المنوية التي يقذف بها عضو الزوج داخل المهبل .

أثناء نوم المرأة على ظهرها (وضع الجماع المألوف) تكون فوهة عنق الرحم

«المقلوب » في اتجاه غير مباشر للحيوانات المنوية بالمهبل ، بينما في الرحم الطبيعي تكون الفوهة قريبة وفي اتجاه مباشر للحيوانات المنوية ، مما يمكنها من الصعود إلى داخل الرحم للقاء البويضة وإحداث التلقيح .

ولكن ... لماذا يميل الرحم للخلف ؟

قد يكون السبب وراثيًا بمعنى الرحم على هذا الوضع ، هو السبب الغالب بين السيدات اللائي لم يسبق لهن الإنجاب ، ويعانين من العقم وقد يكون السبب مكتسبًا كما في حالة حدوث ضعف بالغضاريف المتصلة بالرحم والمسؤولة عن تثبيته في مكانه، بسبب كثرة الإنجاب .

وينصح في حالة الرحم المقلوب باستبدال الوضع المألوف للاتصال الجنسي ، حيث تكون الزوجة نائمة على ظهرها ، بوضع آخر كوضع السجود ، بذلك تكون فوهة عنق الرحم في اتجاه مباشر للحيوانات المنوية .

٥ ـ أسباب أخرى للعقم :

من تلك الأسباب : طريقة الاتصال الجنسي نفسها التي أحيانا ما يكون لها دخل كبير في تأخر حدوث الحمل ، خاصة بين الأزواج الجدد .

فنجد أن بعض الأزواج يجهلون طريقة الاتصال السوي الذي يكفل قذف السائل المنوي إلى داخل المهبل بدرجة كافية تؤهل لحدوث الحمل . ونجد أن خوف الزوج في بداية المعاشرة الجنسية أحد أسباب سوء الاتصال الجنسي الصحيح .

ويصعُب الاتصال الجنسي أو قد يستحيل تمامًا بين الأزواج البدناء . فالزوجة البدينة خاصة في منطقة الفخذين تمثل عائقا لوصول عضو الزوج إلى فتحة المهبل خاصة إذا كان هو الآخر سمين البدن ، فينتهي الأمر بالقذف على فتحة المهبل من الخارج . أو ربما بمجرد محاولات يائسة لا يتلامس فيها عضو الزوجين في حالة السمنة المفرطة .

وقد يكون **للسمنة المفرطة** دخل في حدوث العقم من ناحية أخرى ، إذا كان يصاحبها خلل هرموني بالجسم يؤثر في القدرة على الإنجاب ، وهو أمر متوقع في كثير من حالات السمنة .

أيضًا نوع السرير قد يسبب العقم ! ، خاصة إذا كان من النوع الحديدي (بمُلة سلك) فهذا النوع (الهابط) من السرْاير يساعد على انسياب الحيوانات المنوية خارج المهبل بعد انتهاء الجماع .

لذلك من الأفضل أن يكون السرير (بمُلة خشب) ، وأخيرًا .

من الأمور البسيطة التي لا يلتفت إليها الأزواج وقد تكون سببًا في تأخر الإنجاب والشكوى من العقم هو إهمال الزوجين للمعاشرة الجنسية خلال العشرة أيام الثانية بعد انتهاء الدورة الشهرية ، حيث تكون خصوبة المرأة على أوجها .

هل يمكن أن يكون سبب العقم نفسيًا؟

بالطبع يمكن . . . . ويكون عند الزوجة ، كما عند الزوج !

فافتقاد الزوجة للمودة والانسجام تجاه الطرف الآخر وإحساسها بالكره من حياتها الزوجية يمكن أحيانًا أن يحولها إلى زوجة عاقر .

ولا عجب في ذلك ، فالحالة النفسية للمرأة ترتبط بقدرتها على الإنجاب من عدة نواحٍ . إذ يمكن أن يؤدى اضطراب الانفعال إلى اضطراب وظيفي في الغدد المنتجة للهرمونات . وقد يظهر تأثير الحالة النفسية على حدوث الدورة الشهرية ، فنجد أن الاضطراب النفسي يؤدي إلى اضطراب الدورة بصورة مختلفة ، مما يؤثر على درجة الخصوبة وفرصة الحمل .

من ناحية أخرى نجد أن افتقار المودة وإحساس الزوجة بالكُره يسوقها إلى البرود الجنسي الذي تعبر به نفسيًا عن رفضها للمعاشرة الزوجية والجنسية ، حيث تتشنج عضلات المهبل وتضيق فتحته فيصعب الجماع أو قد يستحيل تمامًا ، وعادة يصاحب هذا التقلص حدوث تقلص آخر في الأنابيب (قناة فالوب) مما يعوق لقاء الحيوان المنوي بالبويضة .

ولعلنا سمعنا عن حالات زواج مملوءة بالاضطرابات والمصادمات وافتقار المودة ، لا تنجب خلالها الزوجة أو يتكرر إجهاضها ، ثم تعود لها قدرتها على الإنجاب بعد حدوث الانفصال وزواجها ممن تحب .

لذلك فتوافر المودة بين الزوجين شيء أساسي لحياة زوجية ناجحة من جميع النواحي .

ولا ننسى كذلك أهمية التنشئة الصحيحة لفتاة قبل الزواج وهو ما يقع على عاتق كل أم . فالفكرة الخاطئة عن الزواج والتخويف من الجنس وغيرها من المؤثرات النفسية ، قد يظهر دورها بوضوح في حياة الفتاة بعد الزواج وربما يدعوها للبرود الجنسي وضعف أواصر الحياة الزوجية .

أما إذا تكلمنا عن الزوج ، فيجب أولا أن نفرق بين حالتين . خصوبة الرجل (أو مقدرته على الإنجاب) ، فالمقصود بخصوبة الرجل هو مقدرته على الإنجاب ، وليس مقدرته على الاتصال الجنسي بزوجته (أو الجماع) .

فالرجل قد يقدر على الجماع وإشباع زوجته ، في حين أنه لا يقدر على الإنجاب لضعف حيواناته المنوية وقلة عددها . مع تقدمه في السن .

وأحيانًا يحدث العكس ، أي يكون الرجل قادرًا على الإنجاب حيث يتمتع بحيوانات منوية لها مواصفات طبيعية ، بناء على ما يشير إليه تحليل عينة من السائل المنوي ، لكنه في نفس الوقت يعاني من الفشل أو العجز الجنسي ، بمعنى عدم مقدرة العضو الذكري على الانتصاب والاتصال الجنسي السوي . وبالتالي يفقد الزوج قدرته على الإنجاب ، ويسمى عقم الزوج في هذه الحالة « العقم النفسي » .

الفشل الجنسي :

وفي عدد كبير من ضحايا الحالة الثانية ـ حالة الفشل الجنسي ـ وجُد أن الخلافات الزوجية وافتقاد الزوج لحنان الزوجة ومودتها هو سبب عجزه عن القيام بمهامه الزوجية. فحاجة الزوج إلى الإحساس بالحنان والحب تؤثر تأثيراً مباشراً على كفاءة أدائه الجنسي ، وأعظم الخطأ أن نعتقد أنه مجرد « آلة » جنسية لا تعرف مثل هذه الأشياء ، فهذا الإحساس هو دافع نفسي يحتاج كل رجل ربما بنفس حاجة المرأة إليه.

فجمال المرأة وفتنتها لا يستطيع وحده أن يُلهب غريزة الرجل لو لم يتوجه قلب

يملوّه الطيبة والحنان والمشاعر الدافئة .

والحقـيقة أن هذا هو حال كـثير من الأزواج الذين يعـانون من الفشل الجنسي ، فنجدهم ينتقلون من طبيب لآخر ، ويجربون وسيلة وأخرى مثل « تدليك البروستاتا» دون فائدة . ويفوتـهم دائما استشارة الطبـيب النفسي ، ربما لعدم اقتنـاعهم أو لعدم رغبتهم في الاقتناع بأن سبب الفشل نفسيًا وليس عضويًا !! .

الفهـــرس

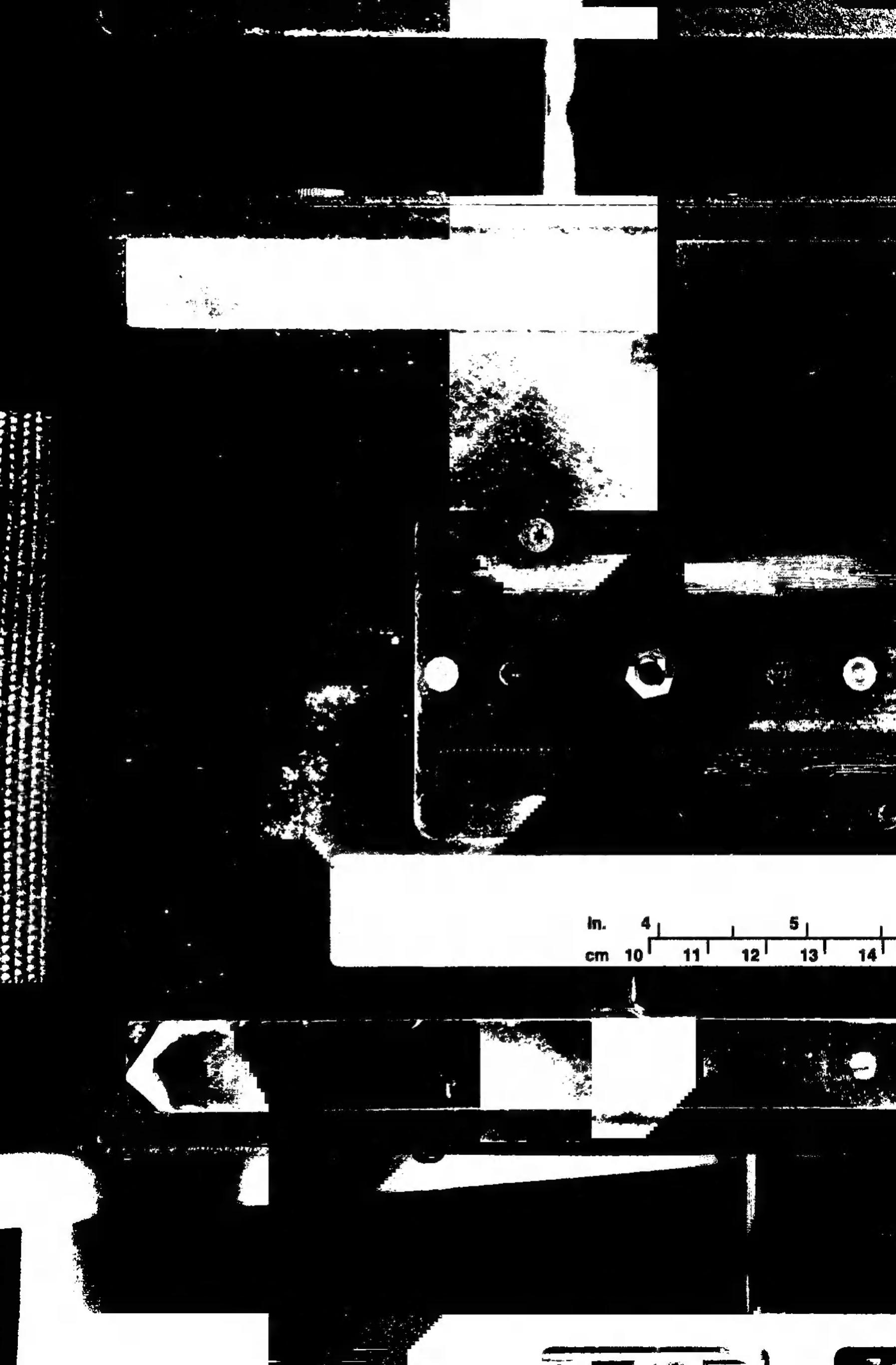
الموضوع الصفحة

* زواج الأقارب .. ما هى مميزاته وما هى عيوبه ؟! ٥
* الفحص الطبى قبل الزواج .. هل له أهمية ؟ ٦
* أيهما أفضل للزوجين ، حجرة نوم واحدة أم حجرتين ؟ ٧
* ما هى العوامل النفسية التى تلعب دوراً فى العملية الجنسية ؟ ٨
* هل من الجائز أن تخبر الزوجة زوجها بما يثيرها جنسيًا ؟ ١٠
* الزوجة المشغولة عن زوجها بسبب الأبناء وشغل البيت .. بماذا ننصحها؟ ١١
* المعاشرة الجنسية (أو الجماع) هل هناك عدد معين مفضل له ١٣
* إذا جامع الرجل زوجته .. ما هى المدة اللازمة حتى يتمكن من مجامعتها مرة أخرى ؟ ١٥
* ما الذى يجعل الحياة الزوجية تصاب بالفتور ؟ ١٦
* من أجل الاستمتاع بالعملية الجنسية .. هل للزوجة دور ؟ ١٨
* ما هى أسباب البرود الجنسى وهل له علاج ٢١
* هل هناك أغذية أو أعشاب معينة ينصح بتناولها بكثرة في شهر العسل أو فى خلافه ٢٤
* هل هناك أدوية معينة لها تأثير سلبى على العلاقة الجنسية ٢٩
* بعد الجماع معظم الرجال يميلون إلى النوم وبعض النساء يميلون إلى الحديث فلماذا ؟ ٣٠
* أحيانا تكون الرغبة الجنسية أقوى منها عند المرأة فلماذا ٣١
* ماذا بشأن استعمال الكريمات أو المراهم لتسهيل الاتصال الجنسى ٣٢
* المصابون بضغط الدم المرتفع هل هناك نصائح معينة لهم بخصوص العملية الجنسية ٣٤
* ما هى النصائح الجنسية التى تقدمها للرجل أو المرأة إذا أصيب

أحدهما بالذبحة الصدرية وشفى منها ٣٥
* هل للعمر تأثير فى الرغبة الجنسية ٣٦
* لماذا يزداد الميل الجنسى للنساء مع تقدم العمر بينما ينقص عند الرجال ٣٧
* هل الإفراط فى مزاولة الجنس له أضرار ٣٨
* هل رائحة الجسم والبرفانات لها تأثير على الرغبة الجنسية لبعض الرجال ٣٩
* القذف المبكر للزوج . . . هل له علاج؟ ٤٠
* فشل الزوج أو عجزه جنسيا عند الجماع ماذا عنه أو عن أسابه ٤٣
* فى شهر العسل كثرة التبول حرقان شديد أثناء التبول هل يستدعى ذلك زيارة الطبيب ٤٦
* هل هناك توقيت معين للجماع دون أن يحدث حمل ٤٨
* الألم أثناء الجماع ما سببه ٤٩
* لم يحدث حمل على الرغم من مضى عشرة أشهر على الزواج هل هذا أمر طبيعي ٥١
* مريضة القلب ، هل للعملية الجنسية تأثير ضار أو خطورة بالنسبة لها ٥٣
* نزول قطرات من الدم بعد الجماع خصوصا بعد مرور خمسة أشهر على الحمل هل لذلك خطورة مع الحمل نفسه ٥٤
* الإفرازات المصاحبة للحمل ـ ما سببها وهل وجودها يعنى أن استمرار الحمل مهدد ٥٥
* حامل لأول مرة لما يجب اتباعه ٥٦
* حبوب منع الحمل ماذا عنها ٥٩
* ما هى مزايا استعمال اللولب وهل له عيوب وما موانع استعماله ٦٤
* ما هى وسائل منع الحمل الأخرى ٦٨
* مريضة السكر أيهما أفضل لها اللولب أم حبوب منع الحمل ٧٠
* يقولون أن استعمال حبوب منع الحمل لفترة طويلة قد تمنع الحمل نهائيا ، هل هذا صحيح ٧١

* حبوب منع الحمل هل تسبب ضرر فى الرغبة الجنسية ٧٢
* هل هناك علاقة بين حبوب منع الحمل وبين التغيرات التى تحدث بالجلد وبالبشرة ٧٥
* ما هى مزايا وعيوب حقن منع الحمل ٧٧
* ماذا عن تورم القدمين فى شهور الحمل الأخيرة ٨١
* هل يجوز للحامل تناول المسكنات ٨٤
* الإجهاض المتكرر هل علاجه إجراء جراحة لربط عنق الرحم ؟ ٨٧
* استئصال أحد المبيضين هل يؤثر على الإنجاب ٨٨
* الإفرازات الشديدة عند المرأة (أحيانا) من أين تأتى . . . وهل من علاج ٩٠
* فى فترة الرضاعة تتوقف الدورة الشهرية ، فهل يعنى ذلك عدم إمكانية حدوث حمل ؟! ٩٢
* بعد الولادة صرت أعان من نزول البول بشكل لا إرادي ، فما سببه وما العلاج ٩٤
* منظار البطن ماذا عنه ٩٦
* التهاب الجزء الدخلى الخلفى من الفرج . . . ماذ عنه وعن علاجه ٩٧
* هل هناك تعليمات معينة يلزم اتباعها بالنسبة للاغتسال واستحمام الحامل ٩٨
* هل كثرة الخلافات بين الزوجين هى السبب فى عدم الإنجاب ١٠٠
* ماذا عن طفل الأنابيب وهل يمكن اللجوء إليه كطريقة للإنجاب ١٠١
* زيادة العرق خصوصا فى أشهر الحمل الأولى . . ما سببها وهل لها علاج ؟ ١٠٣
* ما هو أكثر أمراض الثدى شيوعا بين النساء المتزوجات ١٠٥
* خلال أشهر الحمل الأولى يمكن أن تتعرض المرأة لنزيف مهبلى . . فهل يعنى ذلك أنها فى طريقها إلى الإجهاض ١٠٧
* كيف يمكن للمرأة أن تتخلص من آلام الظهر ؟ ١٠٩
* هل هناك أسباب لانقطاع الدورة الشهرية غير بلوغ سن الخمسين ٢١٥
* سرطان عنق الرحم . . ما مدى خطورته ، وهل تظل الخطورة

قائمة برغم استئصال الرحم ؟ ١٢٠
* لماذا لا يفضل الحمل والولادة بعد الأربعين ١٢٦
* هل لقدرة المرأة على الإنجاب سن معين ١٢٧
* هل قدرة الرجل على الإنجاب تتوقف على سن معين ١٢٨
* المرأة الحامل هل هناك أغذية يفضل أن تتناولها ؟ ١٢٩
* هل هناك طريقة خاصة لنوم الحامل ١٣٣
* كيف يتم التأكد من حدوث حمل ١٣٤
* هل تصاب مريضة السكر بضعف جنسى مثلما يحدث للرجل ١٣٤
* هل هناك وقت مناسب لحدوث الحمل ١٣٩
* ما هى الأوقات التى يجب تجنب المضاجعة فيها ١٤٠
* متاعب الحمل . . كيف يمكن التعامل معها ؟! ١٤٨
* هل يؤثر الحمل على عمل المرأة ؟ ومتى يجب أن تتوقف عن العمل (إذا كانت موظفة ؟) ١٥٣
* كيف يمكن تحديد موعد الولادة ١٥٧
* متى يتحتم أن تكون الولادة قيصرية ١٥٩
* أثناء فترة الحمل . . هل يمتنع الزوجان عن الجماع ؟ ١٦٣
* ما المقصود بأن الجنين فى وضع غير طبيعى؟ ١٦٤
* هل يمكن اكتشاف الأمراض الوراثية قبل الولادة ؟ ١٦٥
* تطور مراحل الحمل . . ماذا تعرفين عنه ؟ ١٦٦
* عدم الإنجاب من المسؤول عنه ؟ الزوج أم الزوجة ؟ ١٧٠
* ماذا عن أسباب العقم ، المحتملة لدى الزوجة ؟ ١٧٣
* هل يمكن أن يكون سبب العقم نفسيا ؟ ١٧٨
الفهرس ١٨١



In. 4 5
cm 10 11 12 13 14